

Утверждаю:

Директор

№ \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ » марта 2023 г



СОГЛАСОВАНО:

Начальник ТО Управления

Федеральной службы по надзору

территориальный отдел

в сфере защиты прав потребителей

и благополучия человека

по Ставропольскому краю

в городе Пятигорске

А.В. Красько

« \_\_\_\_\_ » марта 2023 г

**Перспективное 18-дневное меню горячего питания для учащихся общеобразовательных учреждений  
Минераловодского городского округа на ЛОУ 2023 г.**

Сезон: Лето

**ЛОК  
2023 г.**

**Возраст 6-10 лет**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Цена,	Пищевые в-ва,г			Энерг. Ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		К	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
<b>1 неделя</b>															
<b>1 ДЕНЬ</b>															
<b>Завтрак</b>															
№210,сбор 2005г под ред. Могильного	Омлет натуральный	159/5	37,31	17,40	17,50	14,99	234,20	0,10	0,29	380,50	1,07	125,00	276,00	20,70	3,07
№71,сбор 2005г под ред. Могильного	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	4,27	0,50	0,00	2,00	9,60	0,01	1,08	0,00	0,04	8,28	15,30	5,00	1,42
№457,сбор 2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром	200/10	1,31	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
№338,сбор 2005 под ред Могильного	Яблоки свежие сезонные калиброванные	120	10,71	0,48	0,48	11,94	79,53	0,04	12,08	0,00	0,00	19,33	13,42	10,88	2,66
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,41	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
<b>Итого завтрак:</b>			<b>55,01</b>	<b>20,95</b>	<b>18,38</b>	<b>52,72</b>	<b>431,83</b>	<b>0,20</b>	<b>13,45</b>	<b>380,50</b>	<b>1,50</b>	<b>164,61</b>	<b>338,52</b>	<b>50,68</b>	<b>8,57</b>
<b>Обед</b>															
№ 82,сбор. 2005г под ред. Могильного	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	9,79	1,82	4,91	12,74	102,50	0,05	10,29	0,00	2,40	44,38	53,23	26,25	1,19
№260,сбор 2005г под ред Могильного	Гуляш	100/100	113,00	25,79	20,38	4,95	312,50	0,06	1,39	25,00	0,83	46,50	204,63	43,50	1,98
№203,сбор 2005г под ред. Могильного	Макароны отварные с маслом	180/5	8,01	5,70	6,07	32,00	225,50	0,04	0,00	25,0	0,71	10,63	32,88	7,13	0,071
№71,сбор 2005г.под ред. Могильного	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	4,84	0,72	0,12	2,80	15,60	0,012	1,08	0,0	0,04	8,28	15,10	5,00	1,41
№495,сбор 2021г. под ред. Перевалова	Компот из сухофруктов	200	4,43	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	19,20	14,40	0,69
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,50	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
к/к	Хлеб пшеничный	40	1,88	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
<b>Итого обед:</b>			<b>143,45</b>	<b>39,77</b>	<b>32,34</b>	<b>101,93</b>	<b>886,30</b>	<b>0,29</b>	<b>12,96</b>	<b>50,00</b>	<b>5,32</b>	<b>149,59</b>	<b>407,24</b>	<b>123,58</b>	<b>7,31</b>
<b>Итого 1 день:</b>			<b>198,46</b>	<b>60,72</b>	<b>50,72</b>	<b>154,65</b>	<b>1318,13</b>	<b>0,49</b>	<b>26,41</b>	<b>430,50</b>	<b>6,81</b>	<b>314,20</b>	<b>745,76</b>	<b>174,26</b>	<b>15,88</b>
<b>2 ДЕНЬ</b>															
<b>Завтрак</b>															
№234,сбор 2005г под ред. Могильного	Биточки рыбные	100	27,32	14,80	18,80	11,60	274,00	0,09	1,15	22,50	1,83	57,00	218,38	28,38	0,76
№310,сбор 2005 г. под ред. Могильного	Картофель отварной с маслом	180/5	17,49	4,50	5,00	28,90	220,20	0,19	26,38	24,00	0,25	19,44	100,20	36,84	1,63
№459,сбор 2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром с лимоном	200/10/7	2,61	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	1,00	0,00	0,02	7,90	9,10	5,00	0,87

к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,50	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
<b>Итого завтрак:</b>			<b>48,92</b>	<b>21,58</b>	<b>24,26</b>	<b>60,02</b>	<b>586,40</b>	<b>0,33</b>	<b>28,53</b>	<b>46,50</b>	<b>2,52</b>	<b>94,84</b>	<b>375,08</b>	<b>84,32</b>	<b>4,43</b>
<i>Обед</i>															
№80,сбор 2012г. под ред. Могильного	Суп картофельный с крупой	250	7,54	2,18	4,39	14,29	129,50	0,11	8,25	0,00	1,25	24,00	66,70	26,65	0,97
№294,сбор 2005г. под ред. Могильного	Котлеты рубленные из птицы	100	32,12	16,64	15,34	30,29	308,50	0,08	1,30	48,50	1,30	42,33	146,86	17,86	17,86
№171,сбор 2005г. под ред. Могильного	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	13,47	10,63	7,18	47,77	316,0	0,3	0	24	0,75	19,08	252,12	168	5,76
№71,сбор 2005г. под ред. Могильного	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	4,84	0,72	0,12	2,80	15,60	0,012	1,08	0,0	0,04	8,28	15,10	5,00	1,41
342 сб 2005 г. под ред. Могильного	Компот из свежих яблок	200	5,65	0,16	0,00	29,00	146,60	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,50	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
к/к	Хлеб пшеничный	40	1,88	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
<b>Итого обед:</b>			<b>67,00</b>	<b>35,47</b>	<b>27,79</b>	<b>153,49</b>	<b>1062,40</b>	<b>0,62</b>	<b>10,73</b>	<b>72,50</b>	<b>4,28</b>	<b>118,64</b>	<b>571,22</b>	<b>249,21</b>	<b>28,84</b>
<b>Итого 2 день:</b>			<b>115,92</b>	<b>57,05</b>	<b>52,05</b>	<b>213,51</b>	<b>1648,80</b>	<b>0,95</b>	<b>39,26</b>	<b>119,00</b>	<b>6,80</b>	<b>213,48</b>	<b>946,30</b>	<b>333,53</b>	<b>33,27</b>
<b>3 ДЕНЬ</b>															
<i>Завтрак</i>															
№181,сбор 2005г. под ред. Могильного	Каша жидкая молочная манная с маслом	200/5	13,58	3,18	3,89	21,44	184,00	0,04	0,00	20,00	0,50	8,00	27,60	5,50	0,32
№14,сбор 2005г. под ред. Могильного	Масло сливочное крестьянское м.д.ж	10	7,46	0,08	7,26	0,14	66,10	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
№15,сбор 2005г. под ред. Могильного	Сыр Российский	15	11,44	3,47	4,43	0,00	93,75	0,00	0,11	39,00	0,60	132,00	75,00	5,25	0,15
№463,сбор 2021г. под ред. Перевалова	Какао с молоком сгущенным	200	13,99	3,20	3,60	19,20	122,00	0,02	0,20	15,20	0,08	108,00	85,40	21,30	0,58
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,41	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
№338,сбор 2005 под ред. Могильного	Яблоки свежие сезонные калиброванные	120	10,71	0,48	0,48	11,94	79,53	0,04	12,08	0,00	0,00	19,33	13,42	10,88	2,66
<b>Итого завтрак:</b>			<b>58,59</b>	<b>12,78</b>	<b>19,96</b>	<b>67,21</b>	<b>615,88</b>	<b>0,15</b>	<b>12,39</b>	<b>114,20</b>	<b>1,67</b>	<b>276,63</b>	<b>230,52</b>	<b>52,83</b>	<b>4,33</b>
<i>Обед</i>															
№ 102,сбор 2005г. под ред. Могильного	Суп картофельный с бобовыми	250	7,82	5,49	5,27	16,32	134,75	0,23	5,81	0,00	2,42	38,08	87,18	35,30	2,03
№282,сбор 2012г. под ред. Могильного	Котлеты из говядины	100	53,18	15,55	11,55	15,70	238,75	0,10	0,15	28,75	0,85	43,75	101,25	12,50	1,13
№137,сбор 2012г. под ред. Могильного	Рагу из овощей	180/5	18,29	2,15	11,10	13,40	262,00	0,07	9,92	24,00	3,47	31,44	63,24	27,84	0,95
№495,сбор 2021г. под ред. Перевалова	Компот из сухофруктов	200	4,43	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	19,20	14,40	0,69
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,50	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
к/к	Хлеб пшеничный	40	1,88	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
<b>Итого обед:</b>			<b>87,10</b>	<b>28,93</b>	<b>28,78</b>	<b>94,86</b>	<b>865,70</b>	<b>0,53</b>	<b>16,08</b>	<b>52,75</b>	<b>8,08</b>	<b>153,07</b>	<b>353,07</b>	<b>117,34</b>	<b>6,77</b>
<b>Итого 3 день:</b>			<b>145,69</b>	<b>41,71</b>	<b>48,74</b>	<b>162,07</b>	<b>1481,58</b>	<b>0,68</b>	<b>28,47</b>	<b>166,95</b>	<b>9,75</b>	<b>429,70</b>	<b>583,59</b>	<b>170,17</b>	<b>11,10</b>
<b>4 ДЕНЬ</b>															
<i>Завтрак</i>															
№291,сбор 2005г. под ред. Могильного	Плов из птицы	100/200	51,08	27,38	30,44	57,31	573,75	0,08	0,08	64,80	0,31	60,38	267,30	62,64	2,78
№71,сбор 2005г. под ред. Могильного	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	4,27	0,50	0,00	2,00	9,60	0,012	1,08	0,0	0,04	8,28	15,30	5,00	1,42
№457,сбор 2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром	200/10	1,31	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,50	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
<b>Итого завтрак:</b>			<b>58,16</b>	<b>30,06</b>	<b>30,90</b>	<b>78,63</b>	<b>673,55</b>	<b>0,14</b>	<b>1,16</b>	<b>64,80</b>	<b>0,77</b>	<b>84,26</b>	<b>337,70</b>	<b>85,94</b>	<b>6,19</b>
<i>Обед</i>															
№ 84,сбор 2005г. под ред. Могильного	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250/5	11,08	3,54	5,10	14,53	168,25	0,09	6,29	0,00	2,44	50,25	97,93	34,50	1,71
№ 239,сбор 2005г. под ред. Могильного	Тефтели рыбные с соусом	100/60	33,03	12,80	11,80	18,20	230,00	0,20	0,30	10,00	4,88	52,75	341,75	59,75	1,78
№310,сбор 2005 г. под ред. Могильного	Картофель отварной с маслом	180/5	17,49	4,50	5,00	28,90	220,20	0,19	26,38	24,00	0,25	19,44	100,20	36,84	1,63
№71,сбор 2005г. под ред. Могильного	Овощи натуральные свежие	60	4,84	0,72	0,12	2,80	15,60	0,01	1,08	0,00	0,04	8,28	15,10	5,00	1,41
342 сб 2005 г. под ред. Могильного	Компот из свежих яблок	200	5,65	0,16	0,00	29,00	146,60	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,50	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
к/к	Хлеб пшеничный	40	1,88	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
<b>Итого обед:</b>			<b>75,47</b>	<b>26,86</b>	<b>22,78</b>	<b>122,77</b>	<b>926,85</b>	<b>0,61</b>	<b>34,15</b>	<b>34,00</b>	<b>8,55</b>	<b>155,67</b>	<b>645,42</b>	<b>167,79</b>	<b>9,37</b>
<b>Итого 4 день:</b>			<b>133,63</b>	<b>56,92</b>	<b>53,68</b>	<b>201,40</b>	<b>1600,40</b>	<b>0,75</b>	<b>35,31</b>	<b>64,80</b>	<b>9,31</b>	<b>239,93</b>	<b>983,12</b>	<b>253,73</b>	<b>15,56</b>
<b>5 ДЕНЬ</b>															

<b>Завтрак</b>															
№223,сбор.2005г.под ред. Могильного	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/10	34,38	25,56	19,56	49,50	396,50	0,08	0,36	111,00	0,57	220,95	315,45	33,30	1,04
№459,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром с лимоном	200/10/7	2,61	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	1,00	0,00	0,02	7,90	9,10	5,00	0,87
№338,сбор. 2005 под ред. Могильного	Бананы свежие калиброванные 1 шт.	200	30,93	2,90	0,00	47,20	200,00	0,08	18,00	0,00	0,00	15,00	52,00	73,00	0,94
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,41	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
<b>Итого завтрак:</b>			<b>69,33</b>	<b>31,13</b>	<b>19,96</b>	<b>120,69</b>	<b>707,00</b>	<b>0,20</b>	<b>19,36</b>	<b>111,00</b>	<b>0,98</b>	<b>250,75</b>	<b>402,65</b>	<b>121,20</b>	<b>3,45</b>
<b>Обед</b>															
№ 88,сбор. 2005г.под ред. Могильного	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	9,30	1,74	4,89	9,20	144,75	0,06	18,47	0,00	2,37	43,33	47,63	22,25	0,80
№281,сбор. 2012г.под ред. Могильного	Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом	100	46,98	11,64	12,90	9,98	263,50	0,06	0,11	48,75	0,64	63,00	133,75	23,13	1,00
№305,сбор.2005г.под ред. Могильного	Рис припущенный	180	10,26	3,64	4,30	26,67	200,00	0,02	0,00	21,0	0,27	2,42	60,60	19,00	0,513
№71,сбор.2005г.под ред. Могильного	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	4,27	0,50	0,00	2,00	9,60	0,012	1,08	0,0	0,04	8,28	15,30	5,00	1,42
№352,сбор.2005г., под ред. Могильного	Кисель из яблок свежих	200	5,40	0,30	0,00	34,50	139,20	0,02	5,60	0,06	0,06	10,20	15,48	5,04	0,42
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,50	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
к/к	Хлеб пшеничный	40	1,88	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
<b>Итого обед:</b>			<b>79,59</b>	<b>22,96</b>	<b>22,85</b>	<b>111,69</b>	<b>903,25</b>	<b>0,30</b>	<b>25,26</b>	<b>69,81</b>	<b>4,32</b>	<b>146,93</b>	<b>354,96</b>	<b>101,72</b>	<b>6,12</b>
<b>Итого 5 день:</b>			<b>148,92</b>	<b>54,09</b>	<b>42,81</b>	<b>232,38</b>	<b>1610,25</b>	<b>0,50</b>	<b>44,62</b>	<b>180,81</b>	<b>5,30</b>	<b>397,68</b>	<b>757,61</b>	<b>222,92</b>	<b>9,57</b>
<b>2 неделя</b>															
<b>6 ДЕНЬ</b>															
<b>Завтрак</b>															
№174,сбор.2005г. под ред. Могильного	Каша вязкая молочная из риса с маслом	200/5	16,11	4,09	4,07	32,09	237,00	0,03	0,00	20,00	0,25	5,70	67,00	21,80	0,45
№14,сбор.2005г. под ред. Могильного	Масло сливочное крестьянское м.д.ж. не менее 72,5%	10	7,46	0,08	7,26	0,14	66,10	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
№15,сбор.2005г. под ред. Могильного	Сыр Российский	15	11,44	3,47	4,43	0,00	93,75	0,00	0,11	39,00	0,60	132,00	75,00	5,25	0,15
№457,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром	200/10	1,31	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
№338,сбор. 2005 под ред. Могильного	Яблоки свежие сезонные калиброванные	120	10,71	0,48	0,48	11,94	79,53	0,04	12,08	0,00	0,00	19,33	13,42	10,88	2,66
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,41	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
<b>Итого завтрак:</b>			<b>48,44</b>	<b>10,69</b>	<b>16,64</b>	<b>67,96</b>	<b>584,88</b>	<b>0,12</b>	<b>12,19</b>	<b>99,00</b>	<b>1,34</b>	<b>171,43</b>	<b>192,22</b>	<b>52,03</b>	<b>4,70</b>
<b>Обед</b>															
№82,сбор.2012г. под ред. Могильного	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,88	2,68	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0,00	1,42	24,60	66,65	27,00	1,08
№282,сбор.2012г.под ред. Могильного	Котлеты из говядины	100	53,18	15,55	11,55	15,70	238,75	0,10	0,15	28,75	0,85	43,75	101,25	12,50	1,13
№321сб.2005г.под ред. Могильного	Капуста тушеная	180	16,31	3,76	6,67	17,30	244,00	0,06	29,90	0,00	3,54	102,00	77,20	38,20	1,46
№389сбор.2005г.под ред. Могильного	Напиток из плодов шиповника	200	7,14	0,68	0,28	20,75	143,80	0,01	10,00	0,00	0,00	21,33	3,44	3,44	0,63
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,50	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
к/к	Хлеб пшеничный	40	1,88	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
<b>Итого обед:</b>			<b>87,89</b>	<b>27,81</b>	<b>22,10</b>	<b>100,23</b>	<b>877,50</b>	<b>0,40</b>	<b>48,30</b>	<b>28,75</b>	<b>6,75</b>	<b>211,38</b>	<b>330,74</b>	<b>108,44</b>	<b>6,27</b>
<b>Итого 6 день:</b>			<b>136,33</b>	<b>38,50</b>	<b>38,74</b>	<b>168,19</b>	<b>1462,38</b>	<b>0,52</b>	<b>60,49</b>	<b>127,75</b>	<b>8,09</b>	<b>382,81</b>	<b>522,96</b>	<b>160,47</b>	<b>10,97</b>
<b>7 ДЕНЬ</b>															
<b>Завтрак</b>															
№231,сбор.2012г.под ред. Могильного	Сырники из творога со сгущенным молоком	150/10	63,30	22,95	18,99	34,80	348,00	0,09	0,39	87,00	3,30	233,40	340,50	38,40	1,11
№457,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром	200/10	1,31	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
№338,сбор. 2005 под ред. Могильного	Бананы свежие калиброванные 1 шт.	200	30,93	2,90	0,00	47,20	200,00	0,08	18,00	0,00	0,00	15,00	52,00	73,00	0,94
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,41	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
<b>Итого завтрак:</b>			<b>96,95</b>	<b>28,42</b>	<b>19,39</b>	<b>105,79</b>	<b>656,50</b>	<b>0,22</b>	<b>18,39</b>	<b>87,00</b>	<b>3,69</b>	<b>260,40</b>	<b>426,30</b>	<b>125,50</b>	<b>3,47</b>
<b>Обед</b>															
№ 102,сбор.2005г.под ред. Могильного	Суп картофельный с бобовыми	250	7,82	5,49	5,27	16,32	134,75	0,23	5,81	0,00	2,42	38,08	87,18	35,30	2,03

№291,сбор 2005г. под ред Могильного	Плов из птицы	100/200	51,08	27,38	30,44	57,31	573,75	0,08	0,08	64,80	0,31	60,38	267,30	62,64	2,78
№71,сбор 2005г под ред Могильного	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	4,27	0,50	0,00	2,00	9,60	0,012	1,08	0,0	0,04	8,28	15,30	5,00	1,42
342 сб 2005 г	Компот из свежих яблок	200	5,65	0,16	0,00	29,00	146,60	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,50	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
к/к	Хлеб пшеничный	40	1,88	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
<b>Итого обед:</b>			<b>72,20</b>	<b>38,67</b>	<b>36,47</b>	<b>133,97</b>	<b>1010,90</b>	<b>0,44</b>	<b>7,07</b>	<b>64,80</b>	<b>3,71</b>	<b>131,69</b>	<b>460,22</b>	<b>134,64</b>	<b>9,07</b>
<b>Итого 7 день:</b>			<b>169,15</b>	<b>67,09</b>	<b>55,86</b>	<b>239,76</b>	<b>1667,40</b>	<b>0,65</b>	<b>25,46</b>	<b>151,80</b>	<b>7,40</b>	<b>392,09</b>	<b>886,52</b>	<b>260,14</b>	<b>12,54</b>

**8 ДЕНЬ**

*Завтрак*

№306,сбор 2005г. под ред Могильного	Макароны отварные с сыром	200	23,59	4,78	5,06	26,65	171,25	0,04	0,00	25,00	0,71	10,63	32,88	7,13	0,07
№462,сбор 2021г. под ред Перевалова	Какао с молоком	200	9,77	3,30	2,90	13,80	94,00	0,03	0,70	19,00	0,01	111,30	91,10	22,30	0,65
№338,сбор. 2005 под ред Могильного	Яблоки свежие сезонные калиброванные	120	10,71	0,48	0,48	11,94	79,53	0,04	12,08	0,00	0,00	19,33	13,42	10,88	2,66
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,41	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
<b>Итого завтрак:</b>			<b>45,48</b>	<b>10,93</b>	<b>8,74</b>	<b>66,88</b>	<b>415,28</b>	<b>0,16</b>	<b>12,78</b>	<b>44,00</b>	<b>1,11</b>	<b>148,16</b>	<b>163,50</b>	<b>50,21</b>	<b>3,98</b>

*Обед*

№ 82,сбор. 2005г под ред Могильного	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	9,79	1,82	4,91	12,74	102,50	0,05	10,29	0,00	2,40	44,38	53,23	26,25	1,19
№279 сбор 2005г под ред Могильного	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	100/50	51,62	18,18	20,88	22,98	353,33	0,10	1,02	85,00	1,10	57,80	203,17	40,17	1,67
№310,сбор 2005 г. под ред Могильного	Картофель отварной с маслом	180/5	17,49	4,50	5,00	28,90	220,20	0,19	26,38	24,00	0,25	19,44	100,20	36,84	1,63
№71,сбор 2005г.под ред Могильного	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	4,84	0,72	0,12	2,80	15,60	0,012	1,08	0,0	0,04	8,28	15,10	5,00	1,41
№495,сбор 2021г. под ред Перевалова	Компот из сухофруктов	200	4,43	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	19,20	14,40	0,69
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,50	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
к/к	Хлеб пшеничный	40	1,88	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
<b>Итого обед:</b>			<b>91,55</b>	<b>30,96</b>	<b>31,77</b>	<b>116,86</b>	<b>921,83</b>	<b>0,48</b>	<b>38,97</b>	<b>109,00</b>	<b>5,13</b>	<b>169,70</b>	<b>473,10</b>	<b>149,96</b>	<b>8,56</b>
<b>Итого 8 день:</b>			<b>137,03</b>	<b>41,89</b>	<b>40,51</b>	<b>183,74</b>	<b>1337,11</b>	<b>0,64</b>	<b>51,75</b>	<b>153,00</b>	<b>6,24</b>	<b>317,86</b>	<b>636,60</b>	<b>200,17</b>	<b>12,54</b>

**9 ДЕНЬ**

*Завтрак*

№240,сбор 2012г. под ред Могильного	Пудинг из творога с яблоками с молоком сгущенным	150/10	57,25	20,42	16,01	29,44	313,50	0,08	1,99	108,00	0,56	174,75	253,65	28,20	1,78
№457,сбор 2021г. под ред Перевалова	Чай с сахаром	200/10	1,31	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
№338,сбор. 2005 под ред Могильного	Бананы свежие калиброванные 1 шт	200	30,93	2,90	0,00	47,20	200,00	0,08	18,00	0,00	0,00	15,00	52,00	73,00	0,94
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,50	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
<b>Итого завтрак:</b>			<b>90,99</b>	<b>25,50</b>	<b>16,47</b>	<b>95,96</b>	<b>603,70</b>	<b>0,21</b>	<b>19,99</b>	<b>108,00</b>	<b>0,98</b>	<b>205,35</b>	<b>360,75</b>	<b>119,50</b>	<b>4,71</b>

*Обед*

№108,109 сбор. 2005г. под ред Могильного	Суп картофельный с клецками	250	9,32	2,06	3,10	12,58	124,50	0,08	5,75	4,50	1,34	22,78	47,35	18,13	0,68
№290,сбор 2005г.под ред Могильного	Птица тушеная в соусе	100/60	45,73	26,40	29,80	8,00	230,00	0,05	0,01	40,00	0,40	51,13	124,63	19,00	1,51
№305,сбор 2005г.под ред Могильного	Рис припущенный	180	10,26	3,64	4,30	26,67	200,00	0,02	0,00	21,0	0,27	2,42	60,60	19,00	0,513
№71,сбор 2005г.под ред Могильного	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	4,27	0,50	0,00	2,00	9,60	0,012	1,08	0,0	0,04	8,28	15,30	5,00	1,42
№352,сбор 2005г. под ред Могильного	Кисель из яблок свежих	200	5,40	0,30	0,00	34,50	139,20	0,02	5,60	0,06	0,06	10,20	15,48	5,04	0,42
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,50	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,41	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
<b>Итого обед:</b>			<b>77,89</b>	<b>37,25</b>	<b>37,86</b>	<b>108,26</b>	<b>826,00</b>	<b>0,29</b>	<b>12,44</b>	<b>65,56</b>	<b>2,92</b>	<b>112,21</b>	<b>336,86</b>	<b>90,17</b>	<b>6,31</b>
<b>Итого 9 день:</b>			<b>168,88</b>	<b>62,75</b>	<b>54,33</b>	<b>204,22</b>	<b>1429,70</b>	<b>0,50</b>	<b>32,43</b>	<b>173,56</b>	<b>3,90</b>	<b>317,56</b>	<b>697,61</b>	<b>209,67</b>	<b>11,02</b>

**10 ДЕНЬ**

*Завтрак*

№294,сбор 2005г. под ред Могильного	Котлеты рубленные из птицы	100	32,12	16,64	15,34	30,29	308,50	0,08	1,30	48,50	1,30	42,33	146,86	17,86	17,86
-------------------------------------	----------------------------	-----	-------	-------	-------	-------	--------	------	------	-------	------	-------	--------	-------	-------

№171,сбор 2005г. под ред. Могильного	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	13,47	10,63	7,18	47,77	316,0	0,3	0	24	0,75	19,08	252,12	168	5,76
№465,сбор 2021г. под ред. Перевалова	Кофейный напиток с молоком	200	9,90	2,80	2,50	13,60	88,00	0,03	0,70	19,00	0,00	108,30	75,60	12,60	0,12
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,41	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
<b>Итого завтрак:</b>			<b>56,90</b>	<b>32,44</b>	<b>25,32</b>	<b>106,15</b>	<b>783,00</b>	<b>0,45</b>	<b>2,00</b>	<b>91,50</b>	<b>2,44</b>	<b>176,61</b>	<b>500,68</b>	<b>208,36</b>	<b>24,34</b>
<i>Обед</i>															
№ 88,сбор 2005г под ред. Могильного	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	9,30	1,74	4,89	9,20	144,75	0,06	18,47	0,00	2,37	43,33	47,63	22,25	0,80
№229,сбор 2005г под ред. Могильного	Рыба, тушенная в томате с овощами	100/50	47,81	14,30	7,80	7,20	204,00	0,09	1,45	24,60	1,92	65,00	226,00	28,80	0,82
№310,сбор 2005 г. под ред. Могильного	Картофель отварной с маслом	180/5	17,49	4,50	5,00	28,90	220,20	0,19	26,38	24,00	0,25	19,44	100,20	36,84	1,63
342 сб 2005 г	Компот из свежих яблок	200	5,65	0,16	0,00	29,00	116,60	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,50	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,41	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
<b>Итого обед:</b>			<b>83,16</b>	<b>25,05</b>	<b>18,35</b>	<b>98,81</b>	<b>808,25</b>	<b>0,45</b>	<b>46,40</b>	<b>48,60</b>	<b>5,35</b>	<b>150,42</b>	<b>455,57</b>	<b>116,29</b>	<b>5,89</b>
<b>Итого 10 день:</b>			<b>140,06</b>	<b>57,49</b>	<b>43,67</b>	<b>204,96</b>	<b>1591,25</b>	<b>0,90</b>	<b>48,40</b>	<b>140,10</b>	<b>7,79</b>	<b>327,03</b>	<b>956,25</b>	<b>324,65</b>	<b>30,23</b>
<b>3 неделя</b>															
<b>11 ДЕНЬ</b>															
<i>Завтрак</i>															
№210,сбор 2005г. под ред. Могильного	Омлет натуральный	159/5	37,31	17,40	17,50	14,99	234,20	0,10	0,29	380,50	1,07	125,00	276,00	20,70	3,07
№71,сбор 2005г под ред. Могильного	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	4,84	0,72	0,12	2,80	15,60	0,012	1,08	0,0	0,04	8,28	15,10	5,00	1,41
№457,сбор 2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром	200/10	1,31	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
№338,сбор 2005 под ред. Могильного	Яблоки свежие сезонные калиброванные	120	10,71	0,48	0,48	11,94	79,53	0,04	12,08	0,00	0,00	19,33	13,42	10,88	2,66
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,41	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
<b>Итого завтрак:</b>			<b>55,58</b>	<b>21,17</b>	<b>18,50</b>	<b>53,52</b>	<b>437,83</b>	<b>0,20</b>	<b>13,45</b>	<b>380,50</b>	<b>1,50</b>	<b>164,61</b>	<b>338,32</b>	<b>50,68</b>	<b>8,56</b>
<i>Обед</i>															
№ 82,сбор. 2005г под ред. Могильного	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	9,79	1,82	4,91	12,74	102,50	0,05	10,29	0,00	2,40	44,38	53,23	26,25	1,19
№ 289,сбор. 2005 г. под ред. Могильного	Рагу из птицы	100/180	53,27	13,51	8,66	25,72	235,56	0,16	11,45	34,32	0,64	64,43	178,46	57,72	2,34
№71,сбор 2005г под ред. Могильного	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	4,27	0,50	0,00	2,00	9,60	0,012	1,08	0,0	0,04	8,28	15,30	5,00	1,42
№495,сбор 2021г. под ред. Перевалова	Компот из сухофруктов	200	4,43	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	19,20	14,40	0,69
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,50	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,41	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
<b>Итого обед:</b>			<b>74,67</b>	<b>20,78</b>	<b>14,33</b>	<b>85,07</b>	<b>554,36</b>	<b>0,33</b>	<b>23,02</b>	<b>34,32</b>	<b>4,29</b>	<b>154,59</b>	<b>339,69</b>	<b>127,37</b>	<b>7,41</b>
<b>Итого 11 день:</b>			<b>130,25</b>	<b>41,95</b>	<b>32,83</b>	<b>138,59</b>	<b>992,19</b>	<b>0,53</b>	<b>36,47</b>	<b>414,82</b>	<b>5,78</b>	<b>319,20</b>	<b>678,01</b>	<b>178,05</b>	<b>15,97</b>
<b>12 ДЕНЬ</b>															
<i>Завтрак</i>															
№223,сбор 2005г под ред. Могильного	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/10	34,38	25,56	19,56	49,50	396,50	0,08	0,36	111,00	0,57	220,95	315,45	33,30	1,04
№462,сбор 2021г. под ред. Перевалова	Какао с молоком	200	9,77	3,30	2,90	13,80	94,00	0,03	0,70	19,00	0,01	111,30	91,10	22,30	0,65
№338,сбор 2005 под ред. Могильного	Бананы свежие калиброванные 1 шт.	200	30,93	2,90	0,00	47,20	200,00	0,08	18,00	0,00	0,00	15,00	52,00	73,00	0,94
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,41	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
<b>Итого завтрак:</b>			<b>76,49</b>	<b>34,13</b>	<b>22,76</b>	<b>124,99</b>	<b>761,00</b>	<b>0,23</b>	<b>19,06</b>	<b>130,00</b>	<b>0,97</b>	<b>354,15</b>	<b>484,65</b>	<b>138,50</b>	<b>3,23</b>
<i>Обед</i>															
№82,сбор 2012г. под ред. Могильного	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,88	2,68	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0,00	1,42	24,60	66,65	27,00	1,08

№281,сбор 2012г под ред Могильного	Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом	100	46,98	11,64	12,90	9,98	263,50	0,06	0,11	48,75	0,64	63,00	133,75	23,13	1,00
№171,сбор 2005г. под ред Могильного	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	13,47	10,63	7,18	47,77	316,00	0,30	0,00	24,00	0,75	19,08	252,12	168,00	5,76
№352,сбор 2005г, под ред Могильного.	Кисель из яблок свежих	200	5,40	0,30	0,00	34,50	139,20	0,02	5,60	0,06	0,06	10,20	15,48	5,04	0,42
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,50	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,41	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
<b>Итого обед:</b>			<b>76,64</b>	<b>29,60</b>	<b>23,58</b>	<b>133,90</b>	<b>946,15</b>	<b>0,59</b>	<b>13,96</b>	<b>72,81</b>	<b>3,68</b>	<b>134,28</b>	<b>541,50</b>	<b>247,17</b>	<b>10,03</b>
<b>Итого 12 день:</b>			<b>153,13</b>	<b>63,73</b>	<b>46,34</b>	<b>258,89</b>	<b>1707,15</b>	<b>0,83</b>	<b>33,02</b>	<b>202,81</b>	<b>4,65</b>	<b>488,43</b>	<b>1026,15</b>	<b>385,67</b>	<b>13,26</b>
<b>13 ДЕНЬ</b>															
<b>Завтрак</b>															
№306,сбор 2005г под ред Могильного	Макароны отварные с сыром	200	23,59	4,78	5,06	26,65	171,25	0,04	0,00	25,00	0,71	10,63	32,88	7,13	0,07
№71,сбор 2005г под ред Могильного	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	4,27	0,50	0,00	2,00	9,60	0,012	1,08	0,0	0,04	8,28	15,30	5,00	1,42
№459,сбор 2021г под ред Перевалова	Чай с сахаром с лимоном	200/10/7	2,61	0,3	0,1	9,50	40	0	1	0,0	0,0	7,9	9,1	5	0,87
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,41	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
№338,сбор 2005 под ред Могильного	Яблоки свежие сезонные калиброванные	120	10,71	0,48	0,48	11,94	79,53	0,04	12,08	0,00	0,00	19,33	13,42	10,88	2,66
<b>Итого завтрак:</b>			<b>42,59</b>	<b>8,43</b>	<b>5,94</b>	<b>64,58</b>	<b>370,88</b>	<b>0,14</b>	<b>14,16</b>	<b>25,00</b>	<b>1,16</b>	<b>53,04</b>	<b>96,80</b>	<b>37,91</b>	<b>5,62</b>
<b>Обед</b>															
№ 84,сбор 2005г,под ред Могильного	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250/5	11,08	3,54	5,10	14,53	168,25	0,09	6,29	0,00	2,44	50,25	97,93	34,50	1,71
237 сб 2005 г	Зразы рыбные с яйцом	100	25,92	10,83	18,67	11	255	0,90	0,00	6,0	0,12	78	242,0	38,0	0,93
№310,сбор 2005 г под ред Могильного	Картофель отварной с маслом	180/5	17,49	4,50	5,00	28,90	220,20	0,19	26,38	24,00	0,25	19,44	100,20	36,84	1,63
№71,сбор 2005г под ред Могильного	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	4,84	0,72	0,12	2,80	15,60	0,01	1,08	0,00	0,04	8,28	15,10	5,00	1,41
342 сб 2005 г	Компот из свежих яблок	200	5,65	0,16	0,00	29,00	146,60	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,50	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,41	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
<b>Итого обед:</b>			<b>67,89</b>	<b>24,10</b>	<b>29,55</b>	<b>110,74</b>	<b>928,35</b>	<b>1,30</b>	<b>33,85</b>	<b>30,00</b>	<b>3,66</b>	<b>178,62</b>	<b>536,97</b>	<b>142,74</b>	<b>8,32</b>
<b>Итого 13 день:</b>			<b>110,48</b>	<b>32,53</b>	<b>35,49</b>	<b>175,32</b>	<b>1299,23</b>	<b>1,44</b>	<b>48,01</b>	<b>55,00</b>	<b>4,81</b>	<b>231,66</b>	<b>633,77</b>	<b>180,65</b>	<b>13,94</b>
<b>14 ДЕНЬ</b>															
<b>Завтрак</b>															
№181,сбор 2005г под ред Могильного	Каша жидкая молочная манная с маслом	200/5	13,58	3,18	3,89	21,44	184,00	0,04	0,00	20,00	0,50	8,00	27,60	5,50	0,32
№14,сбор 2005г под ред Могильного	Масло сливочное крестьянское м.д.ж не менее 72,5%	10	7,46	0,08	7,26	0,14	66,10	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
№15,сбор 2005г. под ред Могильного	Сыр Российский	15	11,44	3,47	4,43	0,00	93,75	0,00	0,11	39,00	0,60	132,00	75,00	5,25	0,15
№465,сбор 2021г. под ред Перевалова	Кофейный напиток с молоком	200	9,90	2,80	2,50	13,60	88,00	0,03	0,70	19,00	0,00	108,30	75,60	12,60	0,12
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,41	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
к/к	Биойогурт , шт	125	28,11	3,90	4,40	23,00	145,00	0,10	12,50	0,20	0,50	50,00	15,00	35,00	0,80
<b>Итого завтрак:</b>			<b>71,90</b>	<b>15,80</b>	<b>22,78</b>	<b>72,67</b>	<b>647,35</b>	<b>0,22</b>	<b>13,31</b>	<b>118,20</b>	<b>2,09</b>	<b>307,60</b>	<b>222,30</b>	<b>68,25</b>	<b>2,01</b>
<b>Обед</b>															
№108,109 сбор 2005г под ред.	Суп картофельный с клецками	250	9,32	2,06	3,10	12,58	86,50	0,08	5,75	4,50	1,34	22,78	47,35	18,13	0,68
№347,сбор 2021г под ред Перевалова	Котлета "Школьная"	100	44,98	15,30	11,00	13,30	263,00	0,14	0,00	30,00	1,40	50,00	136,00	21,00	2,07
№171,сбор 2005г. под ред Могильного	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	13,47	10,63	7,18	47,77	316,0	0,3	0	24	0,75	19,08	252,12	168	5,76
№71,сбор 2005г под ред Могильного	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	4,27	0,5	0	2	9,6	0,012	1,08	0	0,036	8,28	15,3	5	1,42
№495,сбор 2021г. под ред Перевалова	Компот из сухофруктов	200	4,43	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	19,20	14,40	0,69
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,50	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17

к/к	Хлеб пшеничный	30	1,41	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
<b>Итого обед:</b>			<b>79,38</b>	<b>33,44</b>	<b>22,04</b>	<b>120,26</b>	<b>881,80</b>	<b>0,64</b>	<b>7,03</b>	<b>58,50</b>	<b>4,74</b>	<b>137,64</b>	<b>543,47</b>	<b>250,53</b>	<b>12,39</b>
<b>Итого 14 день:</b>			<b>151,28</b>	<b>49,24</b>	<b>44,82</b>	<b>192,93</b>	<b>1529,15</b>	<b>0,86</b>	<b>20,34</b>	<b>176,70</b>	<b>6,83</b>	<b>445,24</b>	<b>765,77</b>	<b>318,78</b>	<b>14,40</b>
<b>15 ДЕНЬ</b>															
<i>Завтрак</i>															
№240,сбор 2012г. под ред. Могильного	Пудинг из творога с яблоками с молоком сгущенным	150/10	57,25	20,42	16,01	29,44	313,50	0,08	1,99	108,00	0,56	174,75	253,65	28,20	1,78
№338,сбор 2005 под ред. Могильного	Бананы свежие калиброванные 1 шт	200	30,93	2,90	0,00	47,20	200,00	0,08	18,00	0,00	0,00	15,00	52,00	73,00	0,94
№457,сбор 2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром	200/10	1,31	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,41	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
<b>Итого завтрак:</b>			<b>90,90</b>	<b>25,89</b>	<b>16,41</b>	<b>100,43</b>	<b>622,00</b>	<b>0,20</b>	<b>19,99</b>	<b>108,00</b>	<b>0,95</b>	<b>201,75</b>	<b>339,45</b>	<b>115,30</b>	<b>4,14</b>
<i>Обед</i>															
№102,сбор 2005г. под ред. Могильного	Суп картофельный с бобовыми	250	7,82	5,49	5,27	16,32	189,70	0,23	5,81	0,00	2,42	38,08	87,18	35,30	2,03
№291,сбор 2005г. под ред. Могильного	Плов из птицы	100/200	51,08	27,38	30,44	57,31	573,75	0,08	0,08	64,80	0,31	60,38	267,30	62,64	2,78
№71,сбор 2005г. под ред. Могильного	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	4,84	0,72	0,12	2,80	15,60	0,012	1,08	0,0	0,04	8,28	15,10	5,00	1,41
№389сбор 2005г под ред. Могильного	Напиток из плодов шиповника	200	7,14	0,68	0,28	20,75	143,80	0,01	10,00	0,00	0,00	21,33	3,44	3,44	0,63
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,50	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,41	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
<b>Итого обед:</b>			<b>73,79</b>	<b>38,62</b>	<b>36,77</b>	<b>121,69</b>	<b>1045,55</b>	<b>0,43</b>	<b>16,97</b>	<b>64,80</b>	<b>3,58</b>	<b>145,47</b>	<b>446,52</b>	<b>130,38</b>	<b>8,62</b>
<b>Итого 15 день:</b>			<b>164,69</b>	<b>64,51</b>	<b>53,18</b>	<b>222,12</b>	<b>1667,55</b>	<b>0,63</b>	<b>36,96</b>	<b>172,80</b>	<b>4,53</b>	<b>347,22</b>	<b>785,97</b>	<b>245,68</b>	<b>12,76</b>
<b>4 недели</b>															
<b>16 ДЕНЬ</b>															
<i>Завтрак</i>															
№294,сбор 2005г. под ред. Могильного	Котлеты рубленые из птицы	100	32,12	16,64	15,34	30,29	308,50	0,08	1,30	48,50	1,30	42,33	146,86	17,86	17,86
№321сб 2005г под ред. Могильного	Кануста тушеная	180	16,31	3,76	6,67	17,30	244,00	0,06	29,90	0,00	3,54	102,00	77,20	38,20	1,46
№459,сбор 2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром с лимоном	200/10/7	2,61	0,3	0,1	9,50	40	0	1	0,0	0,0	7,9	9,1	5	0,87
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,41	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
№338,сбор 2005 под ред. Могильного	Яблоки свежие сезонные калиброванные	120	10,71	0,48	0,48	11,94	79,53	0,04	12,08	0,00	0,00	19,33	13,42	10,88	2,66
<b>Итого завтрак:</b>			<b>63,16</b>	<b>23,55</b>	<b>22,89</b>	<b>83,52</b>	<b>742,53</b>	<b>0,23</b>	<b>44,28</b>	<b>48,50</b>	<b>5,25</b>	<b>178,46</b>	<b>272,68</b>	<b>81,84</b>	<b>23,45</b>
<i>Обед</i>															
№80,сбор 2012г. под ред. Могильного	Суп картофельный с крупой	250	7,54	2,18	4,39	14,29	129,50	0,11	8,25	0,00	1,25	24,00	66,70	26,65	0,97
№279,сбор 2005г под ред. Могильного	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	100/50	51,62	18,18	20,88	22,98	353,33	0,10	1,02	85,00	1,10	57,80	203,17	40,17	1,67
№203,сбор 2005г под ред. Могильного	Макаронь отварные с маслом	180/5	8,01	5,70	6,07	32,00	225,50	0,04	0,00	25,0	0,71	10,63	32,88	7,13	0,071
№495,сбор 2021г. под ред. Перевалова	Компот из сухофруктов	200	4,43	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	19,20	14,40	0,69
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,50	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,41	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
<b>Итого обед:</b>			<b>74,51</b>	<b>31,01</b>	<b>32,10</b>	<b>113,88</b>	<b>915,03</b>	<b>0,36</b>	<b>9,47</b>	<b>110,00</b>	<b>4,27</b>	<b>129,93</b>	<b>395,45</b>	<b>112,35</b>	<b>5,17</b>
<b>Итого 16 день:</b>			<b>137,67</b>	<b>54,56</b>	<b>54,99</b>	<b>197,40</b>	<b>1657,56</b>	<b>0,59</b>	<b>53,75</b>	<b>158,50</b>	<b>9,52</b>	<b>308,39</b>	<b>668,13</b>	<b>194,19</b>	<b>28,62</b>
<b>17 ДЕНЬ</b>															
<i>Завтрак</i>															
№174,сбор 2005г. под ред. Могильного	Каша вязкая молочная из риса с маслом	200/5	16,11	4,09	4,07	32,09	237,00	0,03	0,00	20,00	0,25	5,70	67,00	21,80	0,45
№14,сбор 2005г. под ред. Могильного	Масло сливочное крестьянское м.д.ж. не менее 72,5%	10	7,46	0,08	7,26	0,14	66,10	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
№457,сбор 2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром	200/10	1,31	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,41	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60

к/к	Биойогурт, шт	125	28,11	3,90	4,40	23,00	145,00	0,10	12,50	0,20	0,50	50,00	15,00	35,00	0,80	
<b>Итого завтрак:</b>			<b>54,40</b>	<b>10,64</b>	<b>16,13</b>	<b>79,02</b>	<b>556,60</b>	<b>0,18</b>	<b>12,50</b>	<b>60,20</b>	<b>1,24</b>	<b>70,10</b>	<b>118,80</b>	<b>70,90</b>	<b>2,69</b>	
<i>Обед</i>																
№ 88, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	9,30	1,74	4,89	9,20	144,75	0,06	18,47	0,00	2,37	43,33	47,63	22,25	0,80	
№229, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Рыба, тушеная в томате с овощами	100/50	47,81	14,30	7,80	7,20	204,00	0,09	1,45	24,60	1,92	65,00	226,00	28,80	0,82	
№310, сбор. 2005 г. под ред. Могильного	Картофель отварной с маслом	180/5	17,49	4,50	5,00	28,90	220,20	0,19	26,38	24,00	0,25	19,44	100,20	36,84	1,63	
№71, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	4,84	0,72	0,12	2,80	15,60	0,01	1,08	0,00	0,04	8,28	15,10	5,00	1,41	
342 сб. 2005 г	Компот из свежих яблок	200	5,65	0,16	0,00	29,00	116,60	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87	
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,50	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17	
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,41	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
<b>Итого обед:</b>			<b>88,00</b>	<b>25,77</b>	<b>18,47</b>	<b>101,61</b>	<b>823,85</b>	<b>0,46</b>	<b>47,48</b>	<b>48,60</b>	<b>5,39</b>	<b>158,70</b>	<b>470,67</b>	<b>121,29</b>	<b>7,30</b>	
<b>Итого 17 день:</b>			<b>142,40</b>	<b>36,41</b>	<b>34,60</b>	<b>180,63</b>	<b>1380,45</b>	<b>0,64</b>	<b>59,98</b>	<b>108,80</b>	<b>6,63</b>	<b>228,80</b>	<b>589,47</b>	<b>192,19</b>	<b>9,99</b>	
<b>18 ДЕНЬ</b>																
<i>Завтрак</i>																
№210, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Омлет натуральный	159/5	37,31	17,40	17,50	14,99	254,20	0,10	0,29	380,50	1,07	125,00	276,00	20,70	3,07	
№71, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	4,27	0,50	0,00	2,00	9,60	0,012	1,08	0,0	0,04	8,28	15,30	5,00	1,42	
№15, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Сыр Российский	15	11,44	3,47	4,43	0,00	93,75	0,00	0,11	39,00	0,60	132,00	75,00	5,25	0,15	
№14, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Масло сливочное крестьянское м.д.ж. не менее 72,5%	10	7,46	0,08	7,26	0,14	66,10	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02	
№459, сбор. 2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром с лимоном	200/10/7	2,61	0,3	0,1	9,50	40	0	1	0,0	0,0	7,9	9,1	5	0,87	
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,41	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
<b>Итого завтрак:</b>			<b>64,50</b>	<b>24,12</b>	<b>29,59</b>	<b>41,12</b>	<b>534,15</b>	<b>0,16</b>	<b>2,48</b>	<b>459,50</b>	<b>2,22</b>	<b>282,48</b>	<b>404,50</b>	<b>45,85</b>	<b>6,13</b>	
<i>Обед</i>																
№82, сбор. 2012г. под ред. Могильного	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,88	2,68	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0,00	1,42	24,60	66,65	27,00	1,08	
№294, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Биточки рубленые из птицы	100	32,12	16,64	15,34	30,29	308,50	0,08	1,30	48,50	1,30	42,33	146,86	17,86	17,86	
№203, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Макаронные отварные с маслом	180/5	8,01	5,70	6,07	32,00	225,50	0,04	0,00	25,0	0,71	10,63	32,88	7,13	0,071	
№495, сбор. 2021г. под ред. Перевалова	Компот из сухофруктов	200	4,43	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	19,20	14,40	0,69	
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,50	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17	
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,41	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
<b>Итого обед:</b>			<b>55,35</b>	<b>29,97</b>	<b>25,01</b>	<b>124,04</b>	<b>845,45</b>	<b>0,34</b>	<b>9,75</b>	<b>73,50</b>	<b>4,64</b>	<b>115,06</b>	<b>339,09</b>	<b>90,39</b>	<b>21,47</b>	
<b>Итого 18 день:</b>			<b>119,85</b>	<b>54,09</b>	<b>54,60</b>	<b>165,16</b>	<b>1379,60</b>	<b>0,49</b>	<b>12,23</b>	<b>533,00</b>	<b>6,86</b>	<b>397,54</b>	<b>743,59</b>	<b>136,24</b>	<b>27,60</b>	
<b>Средняя за 18 дней:</b>			<b>144,66</b>	<b>51,96</b>	<b>46,55</b>	<b>194,22</b>	<b>1486,66</b>	<b>0,70</b>	<b>38,52</b>	<b>196,15</b>	<b>6,72</b>	<b>338,82</b>	<b>755,95</b>	<b>230,06</b>	<b>16,62</b>	

**\*При наличии средств в рацион питания могут быть включены дополнительные продукты (овощи и фрукты свежие, сыр, дополнительно хлеб и т.п. продукты, обогащенные витаминами и микроэлементами).**

*Стоимость рационов - 144,66 рублей (с учётом 0% наценки на готовые блюда и 0% наценку на покупные товары)*

перспективное 10-дневное меню для муниципальных общеобразовательных учреждений составлено на основании действующих сборников рецептур блюд для предприятий общественного питания (2005г., 1997г., 2004г., 2011г., 2012 г.), с учетом физиологических норм питания для детей разного возраста. Стоимость рационов питания — 144,66 руб.  
 Нормы выхода полуфабрикатов и готовых блюд даны с учетом потерь при их изготовлении, охлаждении и порционировании. В рецептурах супов, соусов, сладких блюд, напитков указана норма жидкости с учетом потерь на выпаривание

начальник отдела охраны и укрепления  
здоровья



Кузнецова Ю.С.