

Утверждаю:

Директор

№ _____

« _____ » марта 2023 г.



СОГЛАСОВАНО:

Начальник ТО Управления

Федеральной службы по надзору

в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Ставропольскому краю в Пятигорске

А.В. Краско

« _____ » 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 11-17 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Цена,	Пищевые в-ваг			Энерг. Ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества,мг			
				Б	Ж	У		К	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
1 неделя															
1 ДЕНЬ															
<i>Завтрак</i>															
№210,сбор 2005г. под ред. Могильного	Омлет натуральный	212/5	48,50	23,20	23,30	19,98	312,00	0,13	0,39	507,40	1,42	166,60	368,00	27,60	4,09
№71,сбор 2005г.под ред. Могильного	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	7,12	0,83	0,00	3,33	16,00	0,02	1,80	0,00	0,07	13,80	25,50	8,33	2,37
№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
№338,сбор 2005 под ред. Могильного	Яблоки свежие сезонные калиброванные, 1 шт.	200	17,85	0,80	0,67	19,70	88,70	0,04	13,30	0,00	0,00	21,30	14,80	12,00	2,90
к/к	Хлеб пшеничный	40	1,88	3,20	0,41	19,37	94,60	0,07	0,00	0,00	0,53	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого завтрак:			84,12	28,31	31,74	71,82	615,40	0,26	15,49	547,40	2,12	218,40	453,80	65,33	11,00
<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
№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)	100	8,06	1,20	0,20	4,67	26,00	0,020	1,80	0,0	0,07	13,80	25,17	8,33	2,35
№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	40	1,99	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
к/к	Хлеб пшеничный	40	1,88	3,20	0,41	19,37	94,60	0,07	0,00	0,00	0,53	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого обед:			147,16	40,95	32,55	107,19	914,70	0,32	13,68	50,00	5,50	158,61	433,11	131,61	8,64
Итого 1 день:			231,28	69,26	64,29	179,01	1530,10	0,59	29,17	597,40	7,62	377,01	886,91	196,94	19,64
2 ДЕНЬ															
<i>Завтрак</i>															
№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	40	1,99	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
Итого завтрак:			49,41	22,24	24,38	63,36	603,80	0,35	28,53	46,50	2,66	98,34	390,88	89,02	4,82

<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 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
№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)	100	8,06	1,20	0,20	4,67	26,00	0,020	1,80	0,0	0,07	13,80	25,17	8,33	2,35
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	40	1,99	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
к/к	Хлеб пшеничный	40	1,88	3,20	0,41	19,37	94,60	0,07	0,00	0,00	0,53	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого обед:			70,71	36,65	28,00	158,75	1090,80	0,65	11,45	72,50	4,46	127,66	597,09	257,24	30,17
Итого 2 день:			120,12	58,89	52,38	222,11	1694,60	1,00	39,98	119,00	7,12	226,00	987,97	346,26	34,99
<i>3 ДЕНЬ</i>															
<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. 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	30	22,88	6,94	8,86	0,00	107,50	0,00	0,22	78,00	1,20	264,00	150,00	10,50	0,30
№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	40	1,88	3,20	0,41	19,37	94,60	0,07	0,00	0,00	0,53	9,20	34,80	13,20	0,80
№338,сбор 2005 под ред. Могильного	Яблоки свежие сезонные калиброванные, 1 шт.	200	17,85	0,80	0,67	19,70	88,70	0,04	13,30	0,00	0,00	21,30	14,80	12,00	2,90
Итого завтрак:			77,64	17,40	24,69	79,85	662,90	0,17	13,72	153,20	2,41	412,90	315,60	62,50	4,92
<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	40	1,99	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
к/к	Хлеб пшеничный	40	1,88	3,20	0,41	19,37	94,60	0,07	0,00	0,00	0,53	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого обед:			87,59	29,63	28,91	98,25	883,70	0,55	16,08	52,75	8,23	156,57	368,87	122,04	7,16
Итого 3 день:			165,23	47,03	53,60	178,10	1546,60	0,72	29,80	205,95	10,64	569,47	684,47	184,54	12,08
<i>4 ДЕНЬ</i>															
<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)	100	7,12	0,83	0,00	3,33	16,00	0,020	1,80	0,0	0,07	13,80	25,50	8,33	2,37
№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	40	1,99	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
Итого завтрак:			61,50	31,05	31,02	83,30	697,35	0,17	1,88	64,80	0,94	93,28	363,70	93,97	7,53
<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 (помидоры)	100	8,06	1,20	0,20	4,67	26,00	0,02	1,80	0,00	0,07	13,80	25,17	8,33	2,35
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	40	1,99	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
к/к	Хлеб пшеничный	40	1,88	3,20	0,41	19,37	94,60	0,07	0,00	0,00	0,53	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого обед:			79,18	28,04	22,99	128,03	955,25	0,64	34,87	34,00	8,73	164,69	671,29	175,82	10,70
Итого 4 день:			140,68	59,09	54,01	211,33	1652,60	0,81	36,75	64,80	9,67	257,97	1034,99	269,79	18,23
<i>5 ДЕНЬ</i>															
<i>Завтрак</i>															
№223,сбор 2005г.под ред. Могильного	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/20	88,07	31,90	24,50	61,80	463,00	0,10	0,45	138,80	0,71	276,00	394,00	41,60	1,30

№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	0,30	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	40	1,88	3,20	0,41	19,37	94,60	0,07	0,00	0,00	0,53	9,20	34,80	13,20	0,80	
Итого завтрак:			130,95	38,38	32,27	138,01	863,70	0,25	19,45	178,80	1,36	310,50	492,90	132,80	3,93	
<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	
№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)	100	7,12	0,83	0,00	3,33	16,00	0,020	1,80	0,0	0,07	13,80	25,50	8,33	2,37	
№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	40	1,99	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56	
к/к	Хлеб пшеничный	40	1,88	3,20	0,41	19,37	94,60	0,07	0,00	0,00	0,53	9,20	34,80	13,20	0,80	
Итого обед:			82,93	23,99	22,98	116,41	927,65	0,33	25,98	69,81	4,50	155,95	380,96	109,75	7,46	
Итого 5 день:			213,88	62,37	55,25	254,42	1791,35	0,58	45,43	248,61	5,86	466,45	873,86	242,55	11,39	
<i>2 неделя</i>																
6 ДЕНЬ																
<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	
№15,сбор.2005г. под ред. Могильного	Сыр Российский	30	22,88	6,94	8,86	0,00	107,50	0,00	0,22	78,00	1,20	264,00	150,00	10,50	0,30	
№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, 1 шт.	200	17,85	0,80	0,67	19,70	88,70	0,04	13,30	0,00	0,00	21,30	14,80	12,00	2,90	
к/к	Хлеб пшеничный	40	1,88	3,20	0,41	19,37	94,60	0,07	0,00	0,00	0,53	9,20	34,80	13,20	0,80	
Итого завтрак:			67,49	15,31	21,37	80,60	631,90	0,14	13,52	138,00	2,08	307,70	277,30	61,70	5,29	
<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	
№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	40	1,99	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56	
к/к	Хлеб пшеничный	40	1,88	3,20	0,41	19,37	94,60	0,07	0,00	0,00	0,53	9,20	34,80	13,20	0,80	
Итого обед:			88,38	28,51	22,23	103,62	895,50	0,42	48,30	28,75	6,90	214,88	346,54	113,14	6,66	
Итого 6 день:			155,87	43,82	43,60	184,22	1527,40	0,56	61,82	166,75	8,98	522,58	623,84	174,84	11,95	
<i>7 ДЕНЬ</i>																
<i>Завтрак</i>																
№231,сбор.2012г.под ред. Могильного	Сырники из творога со стуженным молоком	200/20	87,71	28,70	23,70	43,50	435,00	0,11	0,49	108,80	4,12	292,00	425,60	48,00	1,39	
№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	
№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	40	1,88	3,20	0,41	19,37	94,60	0,07	0,00	0,00	0,53	9,20	34,80	13,20	0,80	
Итого завтрак:			121,83	35,00	24,21	119,37	767,60	0,26	18,49	108,80	4,65	321,30	520,10	138,40	3,95	
<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	
№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)	100	7,12	0,83	0,00	3,33	16,00	0,020	1,80	0,0	0,07	13,80	25,50	8,33	2,37	

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	40	1,99	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
к/к	Хлеб пшеничный	40	1,88	3,20	0,41	19,37	94,60	0,07	0,00	0,00	0,53	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого обед:			75,54	39,70	36,60	138,69	1035,30	0,47	7,79	64,80	3,89	140,71	486,22	142,67	10,41
Итого 7 день:			197,37	74,70	60,81	258,06	1802,90	0,73	26,28	173,60	8,54	462,01	1006,32	281,07	14,36
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
№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
№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. 1 шт	200	17,85	0,80	0,67	19,70	88,70	0,04	13,30	0,00	0,00	21,30	14,80	12,00	2,90
к/к	Хлеб пшеничный	40	1,88	3,20	0,41	19,37	94,60	0,07	0,00	0,00	0,53	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого завтрак:			60,55	12,16	16,30	79,66	514,65	0,18	14,00	84,00	1,35	154,83	176,58	54,63	4,44
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)	100	8,06	1,20	0,20	4,67	26,00	0,020	1,80	0,0	0,07	13,80	25,17	8,33	2,35
№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	40	1,99	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
к/к	Хлеб пшеничный	40	1,88	3,20	0,41	19,37	94,60	0,07	0,00	0,00	0,53	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого обед:			95,26	32,14	31,98	122,12	950,23	0,51	39,69	109,00	5,31	178,72	498,97	157,99	9,89
Итого 8 день:			155,81	44,30	48,28	201,78	1464,88	0,69	53,69	193,00	6,66	333,55	675,55	212,62	14,33
9 ДЕНЬ															
Завтрак															
№240_сбор 2012г. под ред. Могильного	Пудинг из творога с яблоками с молоком сгущенным	200/20	78,48	25,50	20,10	36,80	392,00	0,10	2,48	135,00	0,70	218,00	317,00	35,20	2,22
№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
№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	40	1,99	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
Итого завтрак:			120,17	31,32	27,94	106,80	765,70	0,25	20,48	175,00	1,36	254,50	442,90	131,20	5,56
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)	100	7,12	0,83	0,00	3,33	16,00	0,020	1,80	0,0	0,07	13,80	25,50	8,33	2,37
№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	40	1,99	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
к/к	Хлеб пшеничный	40	1,88	3,20	0,41	19,37	94,60	0,07	0,00	0,00	0,53	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого обед:			81,70	39,07	38,09	117,81	873,90	0,33	13,16	65,56	3,23	123,53	371,56	101,50	7,85
Итого 9 день:			201,87	70,39	66,03	224,61	1639,60	0,59	33,64	240,56	4,59	378,03	814,46	232,70	13,41
10 ДЕНЬ															
Завтрак															
№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
№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	40	1,88	3,20	0,41	19,37	94,60	0,07	0,00	0,00	0,53	9,20	34,80	13,20	0,80	
Итого завтрак:			57,37	33,27	25,43	111,03	807,10	0,48	2,00	91,50	2,58	178,91	509,38	211,66	24,54	
<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	
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	40	1,99	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56	
к/к	Хлеб пшеничный	40	1,88	3,20	0,41	19,37	94,60	0,07	0,00	0,00	0,53	9,20	34,80	13,20	0,80	
Итого обед:			84,12	26,54	18,58	107,03	849,75	0,49	46,40	48,60	5,63	156,22	480,07	124,29	6,48	
Итого 10 день:			141,49	59,81	44,01	218,06	1656,85	0,96	48,40	140,10	8,21	335,13	989,45	335,95	31,02	
3 неделя																
11 ДЕНЬ																
<i>Завтрак</i>																
№210, сбор 2005г. под ред. Могильного	Омлет натуральный	212/5	48,50	23,20	23,30	19,98	312,00	0,13	0,39	507,40	1,42	166,60	368,00	27,60	4,09	
№71, сбор 2005г. под ред. Могильного	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	8,06	1,20	0,20	4,67	26,00	0,020	1,80	0,0	0,07	13,80	25,17	8,33	2,35	
№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	0,001	0,00	40,0	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	
№338, сбор. 2005 под ред. Могильного	Яблоки свежие сезонные калиброванные, 1 шт.	200	17,85	0,80	0,67	19,70	88,70	0,04	13,30	0,00	0,00	21,30	14,80	12,00	2,90	
к/к	Хлеб пшеничный	40	1,88	3,20	0,41	19,37	94,60	0,07	0,00	0,00	0,53	9,20	34,80	13,20	0,80	
Итого завтрак:			85,06	28,68	31,94	73,16	625,40	0,26	15,49	547,40	2,12	218,40	453,47	65,33	10,98	
<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)	100	7,12	0,83	0,00	3,33	16,00	0,020	1,80	0,0	0,07	13,80	25,50	8,33	2,37	
№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	40	1,99	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56	
к/к	Хлеб пшеничный	40	1,88	3,20	0,41	19,37	94,60	0,07	0,00	0,00	0,53	9,20	34,80	13,20	0,80	
Итого обед:			78,48	22,60	14,56	94,62	602,26	0,38	23,74	34,32	4,60	165,91	374,39	138,70	8,95	
Итого 11 день:			163,54	51,28	46,50	167,78	1227,66	0,64	39,23	581,72	6,72	384,31	827,86	204,03	19,93	
12 ДЕНЬ																
<i>Завтрак</i>																
№223, сбор 2005г. под ред. Могильного	Запеканка из творога со стуженным молоком	200/20	88,07	31,90	24,50	61,80	463,00	0,10	0,45	138,80	0,71	276,00	394,00	41,60	1,30	
№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	
№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	40	1,88	3,20	0,41	19,37	94,60	0,07	0,00	0,00	0,53	9,20	34,80	13,20	0,80	
Итого завтрак:			138,11	41,38	35,07	142,31	917,70	0,28	19,15	197,80	1,35	413,90	574,90	150,10	3,71	
<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	40	1,99	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
к/к	Хлеб пшеничный	40	1,88	3,20	0,41	19,37	94,60	0,07	0,00	0,00	0,53	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого обед:			77,60	31,09	23,81	142,12	987,65	0,63	13,96	72,81	3,96	140,08	566,00	255,17	10,62
Итого 12 день:			215,71	72,47	58,88	284,43	1905,35	0,91	33,11	270,61	5,31	553,98	1140,90	405,27	14,33
13 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
№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
№71,сбор 2005г.под ред. Могильного	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	7,12	0,83	0,00	3,33	16,00	0,020	1,80	0,0	0,07	13,80	25,50	8,33	2,37
№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	40	1,88	3,20	0,41	19,37	94,60	0,07	0,00	0,00	0,53	9,20	34,80	13,20	0,80
№338,сбор 2005 под ред Могильного	Яблоки свежие сезонные калиброванные. 1 шт.	200	17,85	0,80	0,67	19,70	88,70	0,04	13,30	0,00	0,00	21,30	14,80	12,00	2,90
Итого завтрак:			60,51	9,99	13,50	78,69	476,65	0,17	16,10	65,00	1,43	65,23	120,08	45,66	7,03
Обед															
№ 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)	100	8,06	1,20	0,20	4,67	26,00	0,02	1,80	0,00	0,07	13,80	25,17	8,33	2,35
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	40	1,99	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
к/к	Хлеб пшеничный	40	1,88	3,20	0,41	19,37	94,60	0,07	0,00	0,00	0,53	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого обед:			72,07	26,07	29,86	120,83	980,25	1,34	34,57	30,00	3,97	189,94	571,54	154,07	9,85
Итого 13 день:			132,58	36,06	43,36	199,52	1456,90	1,51	50,67	95,00	5,40	255,17	691,62	199,73	16,88
14 ДЕНЬ															
Завтрак															
№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	30	22,88	6,94	8,86	0,00	107,50	0,00	0,22	78,00	1,20	264,00	150,00	10,50	0,30
№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	40	1,88	3,20	0,41	19,37	94,60	0,07	0,00	0,00	0,53	9,20	34,80	13,20	0,80
к/к	Биоюгurt , 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
Итого завтрак:			83,81	20,10	27,32	77,55	685,20	0,24	13,42	157,20	2,83	441,90	306,00	76,80	2,36
Обед															
№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)	100	7,12	0,83	0	3,33	16,0	0,02	1,8	0	0,07	13,8	25,5	8,33	2,37
№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	40	1,99	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
к/к	Хлеб пшеничный	40	1,88	3,20	0,41	19,37	94,60	0,07	0,00	0,00	0,53	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого обед:			83,19	35,26	22,27	129,81	929,70	0,69	7,75	58,50	5,05	148,96	578,17	261,86	13,93
Итого 14 день:			167,00	55,36	49,59	207,36	1614,90	0,93	21,17	215,70	7,88	590,86	884,17	338,66	16,29

15 ДЕНЬ															
Завтрак															
№240,сбор 2012г. под ред. Могильного	Пудинг из творога с яблоками с молоком сгущенным	200/20	78,48	25,50	20,10	36,80	392,00	0,10	2,48	135,00	0,70	218,00	317,00	35,20	2,22
№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
№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	40	1,88	3,20	0,41	19,37	94,60	0,07	0,00	0,00	0,53	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого завтрак:			120,06	31,88	27,87	112,81	790,70	0,25	20,48	175,00	1,33	249,70	414,50	125,60	4,80
Обед															
№ 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)	100	8,06	1,20	0,20	4,67	26,00	0,020	1,80	0,0	0,07	13,80	25,17	8,33	2,35
№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	40	1,99	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
к/к	Хлеб пшеничный	40	1,88	3,20	0,41	19,37	94,60	0,07	0,00	0,00	0,53	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого обед:			77,97	40,59	37,08	131,78	1097,45	0,48	17,69	64,80	3,89	156,79	481,09	141,71	10,15
Итого 15 день:			198,03	72,47	64,95	244,59	1888,15	0,73	38,17	239,80	5,22	406,49	895,59	267,31	14,95
4 недели															
16 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
№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
№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	50	2,35	4,00	0,51	24,21	118,25	0,09	0,00	0,00	0,66	11,50	43,50	16,50	1,00
№338,сбор 2005 под ред. Могильного	Яблоки свежие сезонные калиброванные, 1 шт	200	17,85	0,80	0,67	19,70	88,70	0,04	13,30	0,00	0,00	21,30	14,80	12,00	2,90
Итого завтрак:			71,24	25,50	23,29	101,00	799,45	0,26	45,50	48,50	5,52	185,03	291,46	89,56	24,09
Обед															
№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	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
№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	40	1,99	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
к/к	Хлеб пшеничный	40	1,88	3,20	0,41	19,37	94,60	0,07	0,00	0,00	0,53	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого обед:			75,47	32,50	32,33	122,10	956,53	0,40	9,47	110,00	4,55	135,73	419,95	120,35	5,76
Итого 16 день:			146,71	58,00	55,62	223,10	1755,98	0,66	54,97	158,50	10,07	320,76	711,41	209,91	29,85
17 ДЕНЬ															
Завтрак															
№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	50	2,35	4,00	0,51	24,21	118,25	0,09	0,00	0,00	0,66	11,50	43,50	16,50	1,00
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
Итого завтрак:			55,34	12,27	16,34	88,74	604,35	0,22	12,50	60,20	1,51	74,70	136,20	77,50	3,09
Обед															
№ 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)	100	8,06	1,20	0,20	4,67	26,00	0,02	1,80	0,00	0,07	13,80	25,17	8,33	2,35
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	40	1,99	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
к/к	Хлеб пшеничный	40	1,88	3,20	0,41	19,37	94,60	0,07	0,00	0,00	0,53	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого обед:			92,18	27,74	18,78	111,70	875,75	0,51	48,20	48,60	5,70	170,02	505,24	132,62	8,83
Итого 17 день:			147,52	40,01	35,12	200,44	1480,10	0,73	60,70	108,80	7,21	244,72	641,44	210,12	11,92
18 ДЕНЬ															
Завтрак															
№210,сбор 2005г. под ред. Могильного	Омлет натуральный	212/5	48,50	23,20	23,30	19,98	312,00	0,13	0,39	507,40	1,42	166,60	368,00	27,60	4,09
№71,сбор.2005г. под ред. Могильного	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	7,12	0,83	0,00	3,33	16,00	0,020	1,80	0,0	0,07	13,80	25,50	8,33	2,37
№15,сбор 2005г. под ред. Могильного	Сыр Российский	30	22,88	6,94	8,86	0,00	107,50	0,00	0,22	78,00	1,20	264,00	150,00	10,50	0,30
№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
№338,сбор 2005 под ред. Могильного	Яблоки свежие сезонные калиброванные, 1 шт	200	17,85	0,8	0,67	19,70	88,7	0,04	13,3	0,0	0,0	21,3	14,8	12	2,90
к/к	Хлеб пшеничный	50	2,35	4,00	0,51	24,21	118,25	0,09	0,00	0,00	0,66	11,50	43,50	16,50	1,00
Итого завтрак:			108,77	36,15	40,70	76,86	748,55	0,28	16,71	625,40	3,47	487,50	613,90	79,93	11,55
Обед															
№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	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
№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	40	1,99	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
к/к	Хлеб пшеничный	43	2,02	3,44	0,44	20,82	101,70	0,08	0,00	0,00	0,57	9,89	37,41	14,19	0,86
Итого обед:			56,45	31,70	25,27	133,71	894,05	0,38	9,75	73,50	4,96	121,55	366,20	99,38	22,12
Итого 18 день:			165,22	67,85	65,97	210,57	1642,60	0,66	26,46	698,90	8,43	609,05	980,10	179,31	33,67
Средняя за 18 дней:			170,00	57,95	53,46	214,97	1626,58	0,78	40,52	251,05	7,45	405,20	852,83	249,53	18,85

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

Стоимость рационов - 170,00 рублей (с учётом 0% скидки на готовое блюдо и 0% скидку на покупные товары)

перспективное 10-дневное меню для муниципальных общеобразовательных учреждений составлено на основании действующих сборников рецептов блюд для предприятий общественного питания (2005г., 1997г., 2004г., 2011г., 2012 г.), с учетом физиологических норм питания для детей разного возраста. Стоимость рационов питания — 170,00 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 выкипание

начальник отдела охраны и укрепления
здоровья



Кузнецова Ю.С.