



Перспективное 18-дневное меню горячего питания для учащихся общеобразовательных учреждений
 Минераловодского городского округа на 2020-2021 учебный год

Сезон: Лето

ЛОК
 2021 г.

Возраст 7-11 лет

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход | Цена | Пищевые в-ва | | | Энерг. Ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--|--|--------|---------------|--------------|--------------|---------------|-----------------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | | Б | Ж | У | | К | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg |
| 1 неделя | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| №210, сбор 2005г. под ред. Могильного | Омлет натуральный | 133/5 | 28,79 | 14,57 | 14,61 | 12,54 | 195,88 | 0,08 | 0,25 | 318,33 | 0,90 | 104,67 | 231,00 | 17,33 | 2,57 |
| №306, сб., 2005г. под ред. Могильного | Горошек зеленый консервированный | 50 | 10,44 | 1,55 | 2,20 | 9,00 | 41,80 | 0,05 | 5,50 | 0,00 | 1,20 | 10,73 | 29,98 | 10,40 | 0,34 |
| №14, сбор 2005г. под ред. Могильного | Масло сливочное крестьянское м.д.ж. не менее 72,5% | 40 | 5,77 | 0,08 | 7,26 | 0,14 | 66,10 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 0,10 | 2,40 | 3,00 | 0,00 | 0,02 |
| №392, сбор 2012г. под ред. Могильного | Чай с сахаром | 200/15 | 1,30 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 65,00 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 5,25 | 8,24 | 4,40 | 0,87 |
| №338, сбор 2005 под ред. Могильного | Яблоки свежие сезонные калиброванные | 150 | 13,35 | 0,60 | 0,60 | 14,81 | 66,45 | 0,05 | 15,00 | 0,00 | 0,00 | 24,00 | 16,65 | 13,50 | 3,30 |
| к/к | Хлеб пшеничный | 30 | 1,25 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,60 |
| Итого завтрак: | | | 60,90 | 19,37 | 24,97 | 65,98 | 505,73 | 0,23 | 20,85 | 358,33 | 2,59 | 153,95 | 314,97 | 55,53 | 7,70 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 82, сбор 2005г. под ред. Могильного | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250/5 | 8,47 | 1,82 | 4,91 | 12,74 | 102,50 | 0,05 | 10,29 | 0,00 | 2,40 | 44,38 | 53,23 | 26,25 | 1,19 |
| №298, сбор 2012г. под ред. Могильного | Голубцы ленивые | 100/20 | 31,48 | 11,30 | 6,72 | 16,21 | 175,20 | 0,06 | 16,03 | 23,20 | 0,46 | 48,00 | 141,68 | 35,28 | 1,31 |
| №203, сбор 2005г. под ред. Могильного | Макароны отварные с маслом | 150/5 | 6,78 | 4,78 | 5,06 | 26,65 | 171,25 | 0,04 | 0,00 | 25,0 | 0,71 | 10,63 | 32,88 | 7,13 | 0,071 |
| №342, сбор 2005 г. под ред. Могильного | Компот из яблок свежих | 200 | 5,59 | 0,24 | 0,14 | 27,83 | 113,33 | 0,01 | 1,72 | 0,00 | 0,16 | 15,44 | 6,22 | 3,55 | 0,61 |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,74 | 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 | 20 | 0,83 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 47,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,40 |
| Итого обед: | | | 54,89 | 21,70 | 17,39 | 103,11 | 661,48 | 0,26 | 28,04 | 48,20 | 4,41 | 133,55 | 298,81 | 92,91 | 4,75 |
| Итого 1 день: | | | 115,79 | 41,07 | 42,36 | 169,09 | 1167,21 | 0,48 | 48,89 | 406,53 | 7,00 | 287,50 | 613,78 | 148,44 | 12,45 |
| 2 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| №234, сбор 2005г. под ред. Могильного | Биточки рыбные | 100/5 | 41,87 | 14,80 | 18,80 | 11,60 | 274,00 | 0,09 | 1,15 | 22,50 | 1,83 | 57,00 | 218,38 | 28,38 | 0,76 |
| №125, сбор 2005 г. под ред. Могильного | Картофель отварной с маслом | 150/5 | 12,18 | 3,75 | 4,17 | 24,08 | 146,00 | 0,16 | 21,98 | 20,00 | 0,21 | 16,20 | 83,50 | 30,70 | 1,36 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|---|----------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| №392,сбор.2012г. под ред. Могильного | Чай с сахаром | 200/15 | 1,30 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 65,00 | 0,00 | 0,10 | 0,001 | 0,00 | 5,25 | 8,24 | 4,40 | 0,87 |
| №341,сбор. 2005 под ред Могильного | Апельсины свежие калиброванные, I | 100 | 13,00 | 0,79 | 0,18 | 19,63 | 82,78 | 0,04 | 52,68 | 0,00 | 0,18 | 30,23 | 20,19 | 11,42 | 0,31 |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,74 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,42 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 |
| Итого завтрак: | | | 70,09 | 21,52 | 23,51 | 80,33 | 619,98 | 0,34 | 75,91 | 42,50 | 2,64 | 119,18 | 377,71 | 89,00 | 4,47 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| №80,сбор.2012г. под ред. Могильного | Суп картофельный с крупой | 250 | 6,13 | 2,18 | 4,39 | 14,29 | 91,50 | 0,11 | 8,25 | 0,00 | 1,25 | 24,00 | 66,70 | 26,65 | 0,97 |
| №294,сбор.2012г. под ред. Могильного | Котлеты рубленные из птицы | 100/5 | 32,56 | 16,64 | 15,34 | 30,29 | 165,63 | 0,08 | 1,30 | 48,50 | 1,30 | 42,33 | 146,86 | 17,86 | 1,38 |
| №171,сбор.2005г. под ред. Могильного | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150/5 | 9,16 | 8,86 | 5,98 | 39,81 | 280,0 | 0,25 | 0 | 20 | 0,625 | 15,9 | 210,1 | 140 | 4,80 |
| №376,сбор.2005г. под ред Могильного | Чай с сахаром с лимоном | 200/15/7 | 2,36 | 0,09 | 0,01 | 16,00 | 60,00 | 0,00 | 1,89 | 0,00 | 0,00 | 12,53 | 3,20 | 1,73 | 0,28 |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,74 | 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 | 20 | 0,83 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 47,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,40 |
| Итого обед: | | | 52,78 | 31,33 | 26,28 | 120,07 | 696,33 | 0,52 | 11,44 | 68,50 | 3,86 | 109,86 | 491,66 | 206,94 | 9,00 |
| Итого 2 день: | | | 122,87 | 52,85 | 49,79 | 200,40 | 1316,31 | 0,87 | 87,35 | 111,00 | 6,50 | 229,04 | 869,37 | 295,94 | 13,47 |
| 3 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | | |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| №181,сбор.2005г. под ред. Могильного | Каша жидкая молочная манная с маслом | 200/5 | 10,70 | 3,18 | 3,89 | 21,44 | 134,00 | 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. | 5 | 2,89 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 33,05 | 0,00 | 0,00 | 20,00 | 0,05 | 1,20 | 1,50 | 0,00 | 0,01 |
| №15,сбор.2005г. под ред. Могильного | Сыр Российский | 15 | 6,94 | 3,47 | 4,43 | 0,00 | 53,75 | 0,00 | 0,11 | 39,00 | 0,60 | 132,00 | 75,00 | 5,25 | 0,15 |
| №392,сбор.2012г. под ред. Могильного | Чай с сахаром | 200/15 | 1,30 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 65,00 | 0,00 | 0,10 | 0,001 | 0,00 | 5,25 | 8,24 | 4,40 | 0,87 |
| к/к | Биойогурт в инд. упак. | 125 | 24,50 | 3,90 | 4,40 | 23,00 | 145,00 | 0,10 | 12,50 | 0,20 | 0,50 | 50,00 | 15,00 | 35,00 | 0,80 |
| к/к | Хлеб пшеничный | 30 | 1,25 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,60 |
| Итого завтрак: | | | 47,58 | 13,16 | 16,65 | 74,00 | 501,30 | 0,19 | 12,71 | 79,20 | 2,04 | 203,35 | 153,44 | 60,05 | 2,75 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 102,сбор.2005г,под ред. Могильного | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 6,53 | 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 | 48,68 | 15,55 | 11,55 | 15,70 | 228,75 | 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 | 150/5 | 13,06 | 1,79 | 9,24 | 11,17 | 135,00 | 0,06 | 8,27 | 20,00 | 2,89 | 26,20 | 52,70 | 23,20 | 0,79 |
| №389сбор.2005г.под ред.Могильного | Напиток из плодов шиповника | 200 | 5,44 | 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 | 1,74 | 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 | 20 | 0,83 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 47,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,40 |
| Итого обед: | | | 76,28 | 27,07 | 26,90 | 83,62 | 741,50 | 0,49 | 24,23 | 48,75 | 6,84 | 144,46 | 309,37 | 95,14 | 6,15 |
| Итого 3 день: | | | 123,86 | 40,23 | 43,55 | 157,62 | 1242,80 | 0,68 | 36,94 | 127,95 | 8,88 | 347,81 | 462,81 | 155,19 | 8,90 |
| 4 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | | |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| №291,сбор.2005г. под ред. Могильного | Плов из птицы | 100/200 | 43,74 | 27,38 | 30,44 | 57,31 | 573,75 | 0,08 | 0,08 | 64,80 | 0,31 | 60,38 | 267,30 | 62,64 | 2,78 |
| №392,сбор.2012 г. под ред. Могильного | Чай с сахаром | 200/15 | 1,30 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 65,00 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 5,25 | 8,24 | 4,40 | 0,87 |
| №338,сбор. 2005 под ред Могильного | Яблоки свежие сезонные калиброванные | 150 | 13,35 | 0,60 | 0,60 | 14,81 | 66,45 | 0,05 | 15,00 | 0,00 | 0,00 | 24,00 | 16,65 | 13,50 | 3,30 |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,74 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,42 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 |
| Итого завтрак: | | | 60,13 | 30,16 | 31,40 | 97,14 | 757,40 | 0,18 | 15,18 | 64,80 | 0,73 | 100,13 | 339,59 | 94,64 | 8,12 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 84,сбор.2005г,под ред. Могильного | Борщ с фасолью и картофелем со сметаной | 250/5 | 9,24 | 3,54 | 5,10 | 14,53 | 118,25 | 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 | 44,00 | 12,80 | 11,80 | 18,20 | 230,00 | 0,20 | 0,30 | 10,00 | 4,88 | 52,75 | 341,75 | 59,75 | 1,78 |
| №125,сбор.2005 г. под ред. Могильного | Картофель отварной с маслом | 150/5 | 12,18 | 3,75 | 4,17 | 24,08 | 146,00 | 0,16 | 21,98 | 20,00 | 0,21 | 16,20 | 83,50 | 30,70 | 1,36 |
| №376,сбор.2005г. под ред Могильного | Чай с сахаром с лимоном | 200/15/7 | 2,36 | 0,09 | 0,01 | 16,00 | 60,00 | 0,00 | 1,89 | 0,00 | 0,00 | 12,53 | 3,20 | 1,73 | 0,28 |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,74 | 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 | 20 | 0,83 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 47,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,40 |
| Итого обед: | | | 70,35 | 23,74 | 21,64 | 92,49 | 653,45 | 0,54 | 30,46 | 30,00 | 8,21 | 146,83 | 591,18 | 147,38 | 6,70 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|----------|---------------|--------------|---------------|---------------|----------------|---------------|----------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| Итого 4 день: | | | | | 130,48 | 53,90 | 53,04 | 189,63 | 1410,85 | 0,71 | 45,64 | 64,80 | 8,94 | 246,96 | 930,77 | 242,02 | 14,82 |
| 5 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №223, сбор. 2005г. под ред. Могильного | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 150/10 | 47,21 | 25,56 | 19,56 | 49,50 | 370,50 | 0,08 | 0,36 | 111,00 | 0,57 | 220,95 | 315,45 | 33,30 | 1,04 | | |
| №14, сбор. 2005г. под ред. Могильного | Масло сливочное крестьянское м.д.ж. не менее 72,5% | 5 | 2,89 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 33,05 | 0,00 | 0,00 | 20,00 | 0,05 | 1,20 | 1,50 | 0,00 | 0,01 | | |
| №392, сбор. 2012 г. под ред. Могильного | Чай с сахаром | 200/15 | 1,30 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 65,00 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 5,25 | 8,24 | 4,40 | 0,87 | | |
| №341, сбор. 2005 под ред Могильного | Апельсины свежие калиброванные, г | 100 | 13,00 | 0,79 | 0,18 | 19,63 | 82,78 | 0,04 | 52,68 | 0,00 | 0,18 | 30,23 | 20,19 | 11,42 | 0,31 | | |
| к/к | Хлеб пшеничный | 30 | 1,25 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,60 | | |
| Итого завтрак: | | | 65,65 | 28,96 | 23,67 | 98,69 | 621,83 | 0,17 | 53,14 | 131,00 | 1,19 | 264,53 | 371,48 | 59,02 | 2,83 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №96, сбор. 2005г. под ред. Могильного | Рассольник ленинградский | 250 | 7,63 | 2,00 | 5,10 | 16,93 | 121,75 | 0,10 | 7,54 | 0,00 | 2,36 | 24,95 | 63,30 | 26,40 | 0,93 | | |
| №281, сбор. 2012г. под ред. Могильного | Котлеты рубленные, запеченные с молочным соусом | 100/5 | 45,16 | 11,64 | 12,90 | 9,98 | 202,50 | 0,06 | 0,11 | 48,75 | 0,64 | 63,00 | 133,75 | 23,13 | 1,00 | | |
| №305, сбор. 2005г. под ред. Могильного | Рис припущенный | 150 | 6,54 | 3,64 | 4,30 | 36,67 | 200,00 | 0,02 | 0,00 | 21,0 | 0,27 | 2,42 | 60,60 | 19,00 | 0,513 | | |
| №436, сбор. 2005г. под ред. Могильного. | Компот из сухофруктов | 200 | 4,60 | 0,28 | 0,06 | 27,88 | 113,15 | 0,02 | 5,60 | 0,06 | 0,06 | 10,20 | 15,48 | 5,04 | 0,42 | | |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,74 | 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 | 20 | 0,83 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 47,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,40 | | |
| Итого обед: | | | 66,50 | 21,12 | 22,92 | 111,14 | 736,60 | 0,29 | 13,25 | 69,81 | 4,01 | 115,67 | 337,93 | 94,27 | 4,43 | | |
| Итого 5 день: | | | 132,15 | 50,08 | 46,59 | 209,83 | 1358,43 | 0,46 | 66,39 | 200,81 | 5,20 | 380,20 | 709,41 | 153,29 | 7,26 | | |
| 2 неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №174, сбор. 2005г. под ред. Могильного | Каша вязкая молочная из риса с маслом | 200/5 | 12,31 | 4,09 | 4,07 | 32,09 | 177,00 | 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% | 5 | 2,89 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 33,05 | 0,00 | 0,00 | 20,00 | 0,05 | 1,20 | 1,50 | 0,00 | 0,01 | | |
| №15, сбор. 2005г. под ред. Могильного | Сыр Российский | 15 | 6,94 | 3,47 | 4,43 | 0,00 | 53,75 | 0,00 | 0,11 | 39,00 | 0,60 | 132,00 | 75,00 | 5,25 | 0,15 | | |
| №392, сбор. 2012г. под ред. Могильного | Чай с сахаром | 200/15 | 1,30 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 65,00 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 5,25 | 8,24 | 4,40 | 0,87 | | |
| №338, сбор. 2005 под ред Могильного | Яблоки свежие сезонные калиброванные | 150 | 13,35 | 0,60 | 0,60 | 14,81 | 66,45 | 0,05 | 15,00 | 0,00 | 0,00 | 24,00 | 16,65 | 13,50 | 3,30 | | |
| к/к | Хлеб пшеничный | 30 | 1,25 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,60 | | |
| Итого завтрак: | | | 38,04 | 10,77 | 13,03 | 76,46 | 465,75 | 0,13 | 15,21 | 79,00 | 1,29 | 175,05 | 194,49 | 54,85 | 5,38 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №82, сбор. 2012г. под ред. Могильного | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 6,54 | 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 | 48,68 | 15,55 | 11,55 | 15,70 | 228,75 | 0,10 | 0,15 | 28,75 | 0,85 | 43,75 | 101,25 | 12,50 | 1,13 | | |
| №321, сб. 2005г. под ред. Могильного | Капуста тушеная | 150 | 13,52 | 3,13 | 5,56 | 14,38 | 120,00 | 0,05 | 24,99 | 0,00 | 2,95 | 85,00 | 64,30 | 31,80 | 1,22 | | |
| №376, сбор. 2005г. под ред Могильного | Чай с сахаром с лимоном | 200/15/7 | 2,36 | 0,09 | 0,01 | 16,00 | 60,00 | 0,00 | 1,89 | 0,00 | 0,00 | 12,53 | 3,20 | 1,73 | 0,28 | | |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,74 | 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 | 20 | 0,83 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 47,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,40 | | |
| Итого обед: | | | 73,67 | 25,01 | 20,52 | 82,90 | 612,70 | 0,35 | 35,28 | 28,75 | 5,90 | 180,98 | 300,20 | 93,73 | 5,28 | | |
| Итого 6 день: | | | 111,71 | 35,78 | 33,55 | 159,36 | 1078,45 | 0,47 | 50,49 | 107,75 | 7,19 | 356,03 | 494,69 | 148,58 | 10,66 | | |
| 7 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №231, сбор. 2012г. под ред. Могильного | Сырники из творога со сгущенным молоком | 150/10 | 46,27 | 22,95 | 18,99 | 34,80 | 348,00 | 0,09 | 0,39 | 87,00 | 3,30 | 233,40 | 340,50 | 38,40 | 1,11 | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|--|---------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| №14,сбор.2005г. под ред. Могильного | Масло сливочное крестьянское м.д.ж. не менее 72.5% | 5 | 2,89 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 33,05 | 0,00 | 0,00 | 20,00 | 0,05 | 1,20 | 1,50 | 0,00 | 0,01 |
| №392,сбор.2012г. под ред. Могильного | Чай с сахаром | 200/15 | 1,30 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 65,00 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 5,25 | 8,24 | 4,40 | 0,87 |
| №341,сбор. 2005 под ред Могильного | Апельсины свежие калиброванные, 1 шт. | 100 | 13,00 | 0,79 | 0,18 | 19,63 | 82,78 | 0,04 | 52,68 | 0,00 | 0,18 | 30,23 | 20,19 | 11,42 | 0,31 |
| к/к | Хлеб пшеничный | 30 | 1,25 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,60 |
| Итого завтрак: | | | 64,71 | 26,35 | 23,10 | 83,99 | 599,33 | 0,18 | 53,17 | 107,00 | 3,92 | 276,98 | 396,53 | 64,12 | 2,90 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 102,сбор.2005г.под ред. Могильного | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 6,53 | 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 | 43,74 | 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) | 50 | 5,10 | 0,40 | 0,00 | 1,70 | 8,00 | 0,017 | 1,50 | 0,0 | 0,05 | 11,50 | 21,00 | 7,00 | 0,30 |
| №436,сбор.2005г. под ред. Могильного. | Компот из сухофруктов | 200 | 4,60 | 0,28 | 0,06 | 27,88 | 113,15 | 0,02 | 5,60 | 0,06 | 0,06 | 10,20 | 15,48 | 5,04 | 0,42 |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,74 | 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 | 20 | 0,83 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 47,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,40 |
| Итого обед: | | | 62,54 | 37,11 | 36,33 | 122,89 | 928,85 | 0,43 | 12,99 | 64,86 | 3,52 | 135,26 | 455,76 | 130,68 | 7,10 |
| Итого 7 день: | | | 127,25 | 63,46 | 59,43 | 206,88 | 1528,18 | 0,61 | 66,16 | 171,86 | 7,44 | 412,24 | 852,29 | 194,80 | 10,00 |
| 8 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | | |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| №306,сбор.2005г. под ред. Могильного | Макароны отварные с сыром | 200 | 16,93 | 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. | 5 | 2,89 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 33,05 | 0,00 | 0,00 | 20,00 | 0,05 | 1,20 | 1,50 | 0,00 | 0,01 |
| №379,сбор. 2005 под ред Могильного | Какао с молоком | 200 | 9,17 | 5,20 | 3,63 | 17,28 | 118,67 | 0,05 | 1,60 | 24,00 | 0,00 | 152,93 | 127,87 | 22,27 | 0,55 |
| №338,сбор. 2005 под ред Могильного | Яблоки свежие сезонные калиброванные | 150 | 13,35 | 0,60 | 0,60 | 14,81 | 66,45 | 0,05 | 15,00 | 0,00 | 0,00 | 24,00 | 16,65 | 13,50 | 3,30 |
| к/к | Хлеб пшеничный | 30 | 1,25 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,60 |
| Итого завтрак: | | | 43,59 | 12,99 | 13,22 | 73,30 | 459,92 | 0,19 | 16,60 | 69,00 | 1,15 | 195,66 | 205,00 | 52,80 | 4,53 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 82,сбор. 2005г.под ред. Могильного | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250/5 | 8,47 | 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 | 47,33 | 18,18 | 20,88 | 22,98 | 353,33 | 0,10 | 1,02 | 85,00 | 1,10 | 57,80 | 203,17 | 40,17 | 1,67 |
| №125,сбор.2005 г. под ред. Могильного | Картофель отварной с маслом | 150/5 | 12,18 | 3,75 | 4,17 | 24,08 | 146,00 | 0,16 | 21,98 | 20,00 | 0,21 | 16,20 | 83,50 | 30,70 | 1,36 |
| №392,сбор.2012г. под ред. Могильного | Чай с сахаром | 200/15 | 1,30 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 65,00 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 5,25 | 8,24 | 4,40 | 0,87 |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,74 | 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 | 20 | 0,83 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 47,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,40 |
| Итого обед: | | | 71,85 | 27,51 | 30,52 | 94,48 | 766,03 | 0,40 | 33,39 | 105,00 | 4,39 | 138,73 | 412,94 | 122,22 | 6,66 |
| Итого 8 день: | | | 115,44 | 40,50 | 43,74 | 167,78 | 1225,95 | 0,59 | 49,99 | 174,00 | 5,54 | 334,39 | 617,94 | 175,02 | 11,19 |
| 9 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | | |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| №240,сбор.2012г. под ред. Могильного | Пудинг из творога с яблоками с молоком сгущенным | 150/10 | 43,86 | 20,42 | 16,01 | 29,44 | 313,50 | 0,08 | 1,99 | 108,00 | 0,56 | 174,75 | 253,65 | 28,20 | 1,78 |
| №14,сбор.2005г. под ред. Могильного | Масло сливочное крестьянское м.д.ж. не менее 72.5% | 5 | 2,89 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 33,05 | 0,00 | 0,00 | 20,00 | 0,05 | 1,20 | 1,50 | 0,00 | 0,01 |
| №392,сбор.2012г. под ред. Могильного | Чай с сахаром | 200/15 | 1,30 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 65,00 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 5,25 | 8,24 | 4,40 | 0,87 |
| №341,сбор. 2005 под ред Могильного | Апельсины свежие калиброванные, 1 шт. | 100 | 13,00 | 0,79 | 0,18 | 19,63 | 82,78 | 0,04 | 52,68 | 0,00 | 0,18 | 30,23 | 20,19 | 11,42 | 0,31 |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,74 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,42 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 |
| Итого завтрак: | | | 62,79 | 23,43 | 20,18 | 74,16 | 546,53 | 0,17 | 54,77 | 128,00 | 1,21 | 221,93 | 330,98 | 58,12 | 4,14 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|----------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| №108;109 сбор. 2005г. под ред. Могильного | Суп картофельный с клёнками | 250 | 7,48 | 2,06 | 3,10 | 12,58 | 86,50 | 0,08 | 5,75 | 4,50 | 1,34 | 22,78 | 47,35 | 18,13 | 0,68 |
| №290,сбор.2005г.под ред. Могильного | Птица тушенная в соусе | 100/60 | 40,21 | 26,40 | 29,80 | 8,00 | 406,00 | 0,05 | 0,01 | 40,00 | 0,40 | 51,13 | 124,63 | 19,00 | 1,51 |
| №305,сбор.2005г.под ред. Могильного | Рис припущенный | 150 | 6,54 | 3,64 | 4,30 | 36,67 | 200,00 | 0,02 | 0,00 | 21,0 | 0,27 | 2,42 | 60,60 | 19,00 | 0,513 |
| №389сбор.2005г.под ред.Могильного | Напиток из плодов шиповника | 200 | 5,44 | 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 | 1,74 | 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 | 20 | 0,83 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 47,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,40 |
| Итого обед: | | | 62,24 | 36,34 | 38,04 | 97,68 | 935,50 | 0,25 | 15,76 | 65,50 | 2,69 | 112,76 | 300,82 | 80,27 | 4,90 |
| Итого 9 день: | | | 125,03 | 59,77 | 58,22 | 171,84 | 1482,03 | 0,42 | 70,53 | 193,50 | 3,90 | 334,69 | 631,80 | 138,39 | 9,04 |
| 10 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| №294,сбор.2012г. под ред. Могильного | Котлеты рубленные из птицы | 100/5 | 32,56 | 16,64 | 15,34 | 30,29 | 165,63 | 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 | 150/5 | 9,16 | 8,86 | 5,98 | 39,81 | 280,0 | 0,25 | 0 | 20 | 0,625 | 15,9 | 210,1 | 140 | 4,80 |
| №392,сбор.2012г. под ред. Могильного | Чай с сахаром | 200/15 | 1,30 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 65,00 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 5,25 | 8,24 | 4,40 | 0,87 |
| №338,сбор. 2005 под ред Могильного | Яблоки свежие сезонные калиброванные | 150 | 13,35 | 0,60 | 0,60 | 14,81 | 66,45 | 0,05 | 15,00 | 0,00 | 0,00 | 24,00 | 16,65 | 13,50 | 3,30 |
| к/к | Хлеб пшеничный | 30 | 1,25 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,60 |
| Итого завтрак: | | | 57,62 | 28,67 | 22,22 | 114,40 | 647,58 | 0,42 | 16,40 | 68,50 | 2,32 | 94,38 | 407,95 | 185,66 | 27,43 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 88,сбор. 2005г.под ред. Могильного | Щи из свежей капусты с картофелем | 250/5 | 8,25 | 1,74 | 4,89 | 8,48 | 84,75 | 0,06 | 18,47 | 0,00 | 2,37 | 43,33 | 47,63 | 22,25 | 0,80 |
| №234,сбор. 2005г.под ред. Могильного | Котлеты рыбные | 100/5 | 41,87 | 14,80 | 18,80 | 11,60 | 274,00 | 0,09 | 1,15 | 22,50 | 1,83 | 57,00 | 218,38 | 28,38 | 0,76 |
| № 151,сбор. 2012г.под ред.Могильного | Картофель, запеченный в сметанном соусе | 150 | 13,44 | 3,59 | 6,10 | 19,36 | 147,00 | 0,11 | 4,29 | 38,00 | 0,30 | 49,80 | 82,60 | 26,00 | 0,82 |
| №376,сбор.2005г. под ред Могильного | Чай с сахаром с лимоном | 200/15/7 | 2,36 | 0,09 | 0,01 | 16,00 | 60 | 0 | 1,89 | 0,0 | 0,0 | 12,53 | 3,2 | 1,73 | 0,28 |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,74 | 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 | 20 | 0,83 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 47,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,40 |
| Итого обед: | | | 68,49 | 23,78 | 30,36 | 75,12 | 664,95 | 0,35 | 25,80 | 60,50 | 5,18 | 177,76 | 416,61 | 99,06 | 4,23 |
| Итого 10 день: | | | 126,11 | 52,45 | 52,58 | 189,52 | 1312,53 | 0,76 | 42,20 | 129,00 | 7,50 | 272,14 | 824,56 | 284,72 | 31,66 |
| 3 неделя | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 211,сбор. 2005 г.под ред.Могильного | Омлет с сыром | 137/5 | 37,47 | 15,92 | 20,47 | 2,45 | 338,92 | 0,09 | 0,30 | 368,69 | 0,85 | 262,43 | 314,65 | 23,13 | 2,66 |
| №306,сбор.2005г. под ред. Могильного | Горошек зеленый консервированный | 50 | 10,44 | 1,55 | 2,20 | 9,00 | 41,80 | 0,05 | 5,50 | 0,00 | 1,20 | 10,73 | 29,98 | 10,40 | 0,34 |
| №392,сбор.2012г. под ред. Могильного | Чай с сахаром | 200/15 | 1,30 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 65,00 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 5,25 | 8,24 | 4,40 | 0,87 |
| №341,сбор. 2005 под ред Могильного | Апельсины свежие калиброванные, 1 шт. | 100 | 13,00 | 0,79 | 0,18 | 19,63 | 82,78 | 0,04 | 52,68 | 0,00 | 0,18 | 30,23 | 20,19 | 11,42 | 0,31 |
| к/к | Хлеб пшеничный | 30 | 1,25 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,60 |
| Итого завтрак: | | | 63,46 | 20,83 | 23,15 | 60,57 | 599,00 | 0,23 | 58,58 | 368,69 | 2,62 | 315,54 | 399,16 | 59,25 | 4,78 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| №96,сбор. 2005г.под ред.Могильного | Рассольник ленинградский | 250 | 7,63 | 2,00 | 5,10 | 16,93 | 121,75 | 0,10 | 7,54 | 0,00 | 2,36 | 24,95 | 63,30 | 26,40 | 0,93 |
| № 289,сбор. 2005 г.под ред.Могильного | Рагу из птицы | 100/180 | 45,37 | 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) | 50 | 5,10 | 0,40 | 0,00 | 1,70 | 8,00 | 0,017 | 1,50 | 0,0 | 0,05 | 11,50 | 21,00 | 7,00 | 0,30 |
| №436,сбор.2005г, под ред. Могильного | Компот из сухофруктов | 200 | 4,60 | 0,28 | 0,06 | 27,88 | 113,15 | 0,02 | 5,60 | 0,06 | 0,06 | 10,20 | 15,48 | 5,04 | 0,42 |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,74 | 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 | 20 | 0,83 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 47,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,40 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|----------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--|
| Итого обед: | | | 65,27 | 19,75 | 14,38 | 91,91 | 577,66 | 0,38 | 26,09 | 34,38 | 3,79 | 126,18 | 343,04 | 116,86 | 5,56 | |
| Итого 11 день: | | | 128,73 | 40,58 | 37,53 | 152,48 | 1176,66 | 0,61 | 84,67 | 403,07 | 6,41 | 441,72 | 742,20 | 176,11 | 10,34 | |
| 12 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №223,сбор.2005г.под ред. Могильного | Запеканка из творога со стуженным молоком | 150/10 | 47,21 | 25,56 | 19,56 | 49,50 | 370,50 | 0,08 | 0,36 | 111,00 | 0,57 | 220,95 | 315,45 | 33,30 | 1,04 | |
| №392,сбор.2012 г. под ред. Могильного | Чай с сахаром | 200/15 | 1,30 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 65,00 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 5,25 | 8,24 | 4,40 | 0,87 | |
| №338,сбор. 2005 под ред Могильного | Яблоки свежие сезонные калиброванные | 150 | 13,35 | 0,60 | 0,60 | 14,81 | 66,45 | 0,05 | 15,00 | 0,00 | 0,00 | 24,00 | 16,65 | 13,50 | 3,30 | |
| к/к | Хлеб пшеничный | 30 | 1,25 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,60 | |
| Итого завтрак: | | | 63,11 | 28,73 | 20,46 | 93,80 | 572,45 | 0,17 | 15,46 | 111,00 | 0,96 | 257,10 | 366,44 | 61,10 | 5,81 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №82,сбор.2012г, под ред. Могильного | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 6,54 | 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 рубленные, запеченные с молочным соусом | 100/5 | 45,16 | 11,64 | 12,90 | 9,98 | 202,50 | 0,06 | 0,11 | 48,75 | 0,64 | 63,00 | 133,75 | 23,13 | 1,00 | |
| №137,сбор.2012г. под ред. Могильного | Рагу из овощей | 150/5 | 13,06 | 1,79 | 9,24 | 11,17 | 135,00 | 0,06 | 8,27 | 20,00 | 2,89 | 26,20 | 52,70 | 23,20 | 0,79 | |
| №376,сбор.2005г. под ред Могильного | Чай с сахаром с лимоном | 200/15/7 | 2,36 | 0,09 | 0,01 | 16,00 | 60 | 0 | 1,89 | 0,0 | 0,0 | 12,53 | 3,2 | 1,73 | 0,28 | |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,74 | 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 | 20 | 0,83 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 47,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,40 | |
| Итого обед: | | | 69,69 | 19,76 | 25,55 | 73,97 | 601,45 | 0,32 | 18,52 | 68,75 | 5,63 | 141,43 | 321,10 | 95,76 | 4,72 | |
| Итого 12 день: | | | 132,80 | 48,49 | 46,01 | 167,77 | 1173,90 | 0,49 | 33,98 | 179,75 | 6,59 | 398,53 | 687,54 | 156,86 | 10,53 | |
| 13 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №306,сбор.2005г. под ред. Могильного | Макароны отварные с сыром | 200 | 16,93 | 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% | 5 | 2,89 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 33,05 | 0,00 | 0,00 | 20,00 | 0,05 | 1,20 | 1,50 | 0,00 | 0,01 | |
| №379,сбор. 2005 под ред Могильного | Какао с молоком | 200 | 9,17 | 5,20 | 3,63 | 17,28 | 118,67 | 0,05 | 1,60 | 24,00 | 0,00 | 152,93 | 127,87 | 22,27 | 0,55 | |
| №341,сбор. 2005 под ред Могильного | Апельсины свежие калиброванные, 1 шт. | 100 | 13,00 | 0,79 | 0,18 | 19,63 | 82,78 | 0,04 | 52,68 | 0,00 | 0,18 | 30,23 | 20,19 | 11,42 | 0,31 | |
| к/к | Хлеб пшеничный | 30 | 1,25 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,60 | |
| Итого завтрак: | | | 43,24 | 13,18 | 12,80 | 78,12 | 476,25 | 0,18 | 54,28 | 69,00 | 1,33 | 201,89 | 208,54 | 50,72 | 1,54 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 84,сбор.2005г,под ред. Могильного | Борщ с фасолью и картофелем со сметаной | 250/5 | 9,24 | 3,54 | 5,10 | 14,53 | 118,25 | 0,09 | 6,29 | 0,00 | 2,44 | 50,25 | 97,93 | 34,50 | 1,71 | |
| №237,сбор.2005г. под ред. Могильного | Зразы рыбные с яйцом | 100/5 | 38,74 | 11,66 | 14,5 | 14,84 | 255 | 0,13 | 2,28 | 20,0 | 3,76 | 63 | 214,3 | 37,5 | 1,38 | |
| №125,сбор.2005 г. под ред. Могильного | Картофель отварной с маслом | 150/5 | 12,18 | 3,75 | 4,17 | 24,08 | 146,00 | 0,16 | 21,98 | 20,00 | 0,21 | 16,20 | 83,50 | 30,70 | 1,36 | |
| №342, сбор.2005 г. под ред. Могильного | Компот из яблок свежих | 200 | 5,59 | 0,24 | 0,14 | 27,83 | 113,33 | 0,01 | 1,72 | 0,00 | 0,16 | 15,44 | 6,22 | 3,55 | 0,61 | |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,74 | 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 | 20 | 0,83 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 47,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,40 | |
| Итого обед: | | | 68,32 | 22,75 | 24,47 | 100,96 | 731,78 | 0,48 | 32,27 | 40,00 | 7,25 | 159,99 | 466,70 | 126,95 | 6,63 | |
| Итого 13 день: | | | 111,56 | 35,93 | 37,27 | 179,08 | 1208,03 | 0,66 | 86,55 | 109,00 | 8,58 | 361,88 | 675,24 | 177,67 | 8,17 | |
| 14 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №181,сбор.2005г. под ред. Могильного | Каша жидкая молочная манная с маслом | 200/5 | 10,70 | 3,18 | 3,89 | 21,44 | 134,00 | 0,04 | 0,00 | 20,00 | 0,50 | 8,00 | 27,60 | 5,50 | 0,32 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|----------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| №15, сбор.2005г. под ред. Могильного | Сыр Российский | 15 | 6,94 | 3,47 | 4,43 | 0,00 | 53,75 | 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% | 5 | 2,89 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 33,05 | 0,00 | 0,00 | 20,00 | 0,05 | 1,20 | 1,50 | 0,00 | 0,01 |
| №338, сбор. 2005 под ред Могильного | Яблоки свежие сезонные калиброванные | 150 | 13,35 | 0,60 | 0,60 | 14,81 | 66,45 | 0,05 | 15,00 | 0,00 | 0,00 | 24,00 | 16,65 | 13,50 | 3,30 |
| №392, сбор.2012г. под ред. Могильного | Чай с сахаром | 200/15 | 1,30 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 65,00 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 5,25 | 8,24 | 4,40 | 0,87 |
| к/к | Хлеб пшеничный | 30 | 1,25 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,60 |
| Итого завтрак: | | | 36,43 | 9,86 | 12,85 | 65,81 | 422,75 | 0,14 | 15,21 | 79,00 | 1,54 | 177,35 | 155,09 | 38,55 | 5,25 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| №96, сбор. 2005г. под ред Могильного | Рассольник ленинградский | 250 | 7,63 | 2,00 | 5,10 | 16,93 | 121,75 | 0,10 | 7,54 | 0,00 | 2,36 | 24,95 | 63,30 | 26,40 | 0,93 |
| №298, сбор.2012г. под ред. Могильного | Голубцы ленивые | 100/20 | 31,48 | 11,30 | 6,72 | 16,21 | 175,20 | 0,06 | 16,03 | 23,20 | 0,46 | 48,00 | 141,68 | 35,28 | 1,31 |
| №171, сбор.2005г. под ред. Могильного | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150/5 | 9,16 | 8,86 | 5,98 | 39,81 | 280,0 | 0,25 | 0 | 20 | 0,625 | 15,9 | 210,1 | 140 | 4,80 |
| №376, сбор.2005г. под ред Могильного | Чай с сахаром с лимоном | 200/15/7 | 2,36 | 0,09 | 0,01 | 16,00 | 60 | 0 | 1,89 | 0,0 | 0,0 | 12,53 | 3,2 | 1,73 | 0,28 |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,74 | 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 | 20 | 0,83 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 47,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,40 |
| Итого обед: | | | 53,20 | 25,81 | 18,37 | 108,63 | 736,15 | 0,50 | 25,46 | 43,20 | 4,13 | 116,48 | 483,08 | 224,11 | 8,89 |
| Итого 14 день: | | | 89,63 | 35,67 | 31,22 | 174,44 | 1158,90 | 0,64 | 40,67 | 122,20 | 5,67 | 293,83 | 638,17 | 262,66 | 14,14 |
| 15 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | | |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| №240, сбор.2012г. под ред. Могильного | Пудинг из творога с яблоками с молоком сгущенным | 150/10 | 43,86 | 20,42 | 16,01 | 29,44 | 313,50 | 0,08 | 1,99 | 108,00 | 0,56 | 174,75 | 253,65 | 28,20 | 1,78 |
| №392, сбор.2012г. под ред. Могильного | Чай с сахаром | 200/15 | 1,30 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 65,00 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 5,25 | 8,24 | 4,40 | 0,87 |
| №341, сбор. 2005 под ред Могильного | Апельсины свежие калиброванные, 1 шт. | 100 | 13,00 | 0,79 | 0,18 | 19,63 | 82,78 | 0,04 | 52,68 | 0,00 | 0,18 | 30,23 | 20,19 | 11,42 | 0,31 |
| к/к | Хлеб пшеничный | 30 | 1,25 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,60 |
| Итого завтрак: | | | 59,41 | 23,78 | 16,49 | 78,56 | 531,78 | 0,16 | 54,77 | 108,00 | 1,13 | 217,13 | 308,18 | 53,92 | 3,56 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 102, сбор.2005г. под ред. Могильного | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 6,53 | 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 | 43,74 | 27,38 | 30,44 | 57,31 | 573,75 | 0,08 | 0,08 | 64,80 | 0,31 | 60,38 | 267,30 | 62,64 | 2,78 |
| №436, сбор.2005г. под ред. Могильного. | Компот из сухофруктов | 200 | 4,60 | 0,28 | 0,06 | 27,88 | 113,15 | 0,02 | 5,60 | 0,06 | 0,06 | 10,20 | 15,48 | 5,04 | 0,42 |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,74 | 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 | 20 | 0,83 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 47,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,40 |
| Итого обед: | | | 57,44 | 36,71 | 36,33 | 121,19 | 920,85 | 0,41 | 11,49 | 64,86 | 3,47 | 123,76 | 434,76 | 123,68 | 6,80 |
| Итого 15 день: | | | 116,85 | 60,49 | 52,82 | 199,75 | 1452,63 | 0,58 | 66,26 | 172,86 | 4,60 | 340,89 | 742,94 | 177,60 | 10,36 |
| 4 неделя | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | | |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| №294, сбор.2012г. под ред. Могильного | Котлеты рубленые из птицы | 100/5 | 32,56 | 16,64 | 15,34 | 30,29 | 165,63 | 0,08 | 1,30 | 48,50 | 1,30 | 42,33 | 146,86 | 17,86 | 17,86 |
| №321 сб.2005г. под ред. Могильного | Капуста тушеная | 150 | 13,52 | 3,13 | 5,56 | 14,38 | 120,00 | 0,05 | 24,99 | 0,00 | 2,95 | 85,00 | 64,30 | 31,80 | 1,22 |
| №392, сбор.2012г. под ред. Могильного | Чай с сахаром | 200/15 | 1,30 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 65,00 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 5,25 | 8,24 | 4,40 | 0,87 |
| №338, сбор. 2005 под ред Могильного | Яблоки свежие сезонные калиброванные | 150 | 13,35 | 0,60 | 0,60 | 14,81 | 66,45 | 0,05 | 15,00 | 0,00 | 0,00 | 24,00 | 16,65 | 13,50 | 3,30 |
| к/к | Хлеб пшеничный | 30 | 1,25 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,60 |
| Итого завтрак: | | | 61,98 | 22,94 | 21,80 | 88,97 | 487,58 | 0,22 | 41,39 | 48,50 | 4,64 | 163,48 | 262,15 | 77,46 | 23,85 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| №80, сбор.2012г. под ред. Могильного | Суп картофельный с крупой | 250 | 6,13 | 2,18 | 4,39 | 14,29 | 91,50 | 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 | 47,33 | 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 | 150/5 | 6,78 | 4,78 | 5,06 | 26,65 | 171,25 | 0,04 | 0,00 | 25,0 | 0,71 | 10,63 | 32,88 | 7,13 | 0,071 |
| №376,сбор.2005г. под ред. Могильного | Чай с сахаром с лимоном | 200/15/7 | 2,36 | 0,09 | 0,01 | 16,00 | 60 | 0 | 1,89 | 0,0 | 0,0 | 12,53 | 3,2 | 1,73 | 0,28 |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,74 | 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 | 20 | 0,83 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 47,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,40 |
| Итого обед: | | | 65,17 | 28,79 | 30,90 | 99,60 | 775,28 | 0,34 | 11,16 | 110,00 | 3,74 | 120,06 | 370,75 | 96,38 | 4,56 |
| Итого 16 день: | | | 127,15 | 51,73 | 52,70 | 188,57 | 1262,86 | 0,56 | 52,55 | 158,50 | 8,38 | 283,54 | 632,90 | 173,84 | 28,41 |
| 17 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| №174,сбор.2005г. под ред. Могильного | Каша вязкая молочная из риса с маслом | 200/5 | 12,31 | 4,09 | 4,07 | 32,09 | 177,00 | 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% | 5 | 2,89 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 33,05 | 0,00 | 0,00 | 20,00 | 0,05 | 1,20 | 1,50 | 0,00 | 0,01 |
| №392,сбор.2012г. под ред. Могильного | Чай с сахаром | 200/15 | 1,30 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 65,00 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 5,25 | 8,24 | 4,40 | 0,87 |
| №341,сбор. 2005 под ред. Могильного | Апельсины свежие калиброванные, 1 шт. | 100 | 13,00 | 0,79 | 0,18 | 19,63 | 82,78 | 0,04 | 52,68 | 0,00 | 0,18 | 30,23 | 20,19 | 11,42 | 0,31 |
| к/к | Хлеб пшеничный | 30 | 1,25 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,60 |
| Итого завтрак: | | | 30,75 | 7,49 | 8,18 | 81,28 | 428,33 | 0,12 | 52,78 | 40,00 | 0,87 | 49,28 | 123,03 | 47,52 | 2,24 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 88,сбор. 2005г. под ред. Могильного | Щи из свежей капусты с картофелем | 250/5 | 8,25 | 1,74 | 4,89 | 8,48 | 84,75 | 0,06 | 18,47 | 0,00 | 2,37 | 43,33 | 47,63 | 22,25 | 0,80 |
| №234,сбор. 2005г. под ред. Могильного | Котлеты рыбные | 100/5 | 41,87 | 14,80 | 18,80 | 11,60 | 274,00 | 0,09 | 1,15 | 22,50 | 1,83 | 57,00 | 218,38 | 28,38 | 0,76 |
| № 151,сбор. 2012г. под ред. Могильного | Картофель, запеченный в сметанном соусе | 150 | 13,44 | 3,59 | 6,10 | 19,36 | 147,00 | 0,11 | 4,29 | 38,00 | 0,30 | 49,80 | 82,60 | 26,00 | 0,82 |
| №342, сбор.2005 г. под ред. Могильного | Компот из яблок свежих | 200 | 5,59 | 0,24 | 0,14 | 27,83 | 113,33 | 0,01 | 1,72 | 0,00 | 0,16 | 15,44 | 6,22 | 3,55 | 0,61 |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,74 | 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 | 20 | 0,83 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 47,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,40 |
| Итого обед: | | | 71,72 | 23,93 | 30,49 | 86,95 | 718,28 | 0,36 | 25,63 | 60,50 | 5,34 | 180,67 | 419,63 | 100,88 | 4,56 |
| Итого 17 день: | | | 102,47 | 31,42 | 38,67 | 168,23 | 1146,61 | 0,48 | 78,41 | 100,50 | 6,21 | 229,95 | 542,66 | 148,40 | 6,80 |
| 18 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| №210,сбор.2005г. под ред. Могильного | Омлет натуральный | 133/5 | 28,79 | 14,57 | 14,61 | 12,54 | 195,88 | 0,08 | 0,25 | 318,33 | 0,90 | 104,67 | 231,00 | 17,33 | 2,57 |
| №306,сбор.2005г. под ред. Могильного | Горошек зеленый консервированный | 50 | 10,44 | 1,55 | 2,20 | 9,00 | 41,80 | 0,05 | 5,50 | 0,00 | 1,20 | 10,73 | 29,98 | 10,40 | 0,34 |
| №376,сбор.2005г. под ред. Могильного | Чай с сахаром с лимоном | 200/15/7 | 2,36 | 0,09 | 0,01 | 16,00 | 60,00 | 0,00 | 1,89 | 0,00 | 0,00 | 12,53 | 3,20 | 1,73 | 0,28 |
| к/к | Биойогурт в инд. упак. | 125 | 24,50 | 3,90 | 4,40 | 23,00 | 145,00 | 0,10 | 12,50 | 0,20 | 0,50 | 50,00 | 15,00 | 35,00 | 0,80 |
| к/к | Хлеб пшеничный | 30 | 1,25 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,60 |
| Итого завтрак: | | | 67,34 | 22,48 | 21,52 | 75,03 | 513,18 | 0,28 | 20,14 | 318,53 | 2,99 | 184,83 | 305,28 | 74,36 | 4,59 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| №82,сбор.2012г, под ред. Могильного | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 6,54 | 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.2012г. под ред. Могильного | Котлеты рубленые из птицы | 100/5 | 32,56 | 16,64 | 15,34 | 30,29 | 165,63 | 0,08 | 1,30 | 48,50 | 1,30 | 42,33 | 146,86 | 17,86 | 1,38 |
| №171,сбор.2005г. под ред. Могильного | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150/5 | 9,16 | 8,86 | 5,98 | 39,81 | 280,0 | 0,25 | 0 | 20 | 0,625 | 15,9 | 210,1 | 140 | 4,80 |
| №392,сбор.2012г. под ред. Могильного | Чай с сахаром | 200/15 | 1,30 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 65,00 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 5,25 | 8,24 | 4,40 | 0,87 |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,74 | 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 | 20 | 0,83 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 47,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,40 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|--|--|--------|-------|-------|--------|---------|------|-------|--------|------|--------|--------|--------|-------|
| Итого обед: | | | 52,13 | 31,94 | 24,72 | 121,92 | 714,58 | 0,52 | 9,65 | 68,50 | 4,03 | 103,18 | 496,65 | 209,96 | 9,70 |
| Итого 18 день: | | | 119,47 | 54,42 | 46,24 | 196,95 | 1227,76 | 0,80 | 29,79 | 387,03 | 7,02 | 288,01 | 801,93 | 284,32 | 14,29 |
| Средняя за 18 дней: | | | 120,0 | 47,16 | 45,85 | 180,51 | 1273,89 | 0,60 | 57,64 | 184,45 | 6,75 | 324,41 | 692,83 | 194,10 | 12,92 |

***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 микроэлементами).**

Стоимость рационов горячих завтраков и обедов 120 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

рецептур блюд для предприятий общественного питания (2005г., 1997г., 2004г., 2011г., 2012 г.), с учетом физиологических

норм питания для детей разного возраста. Стоимость рационов питания горячие завтраки — 120 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 организации питания



Кузнецова Ю.С.