

Согласовано:

Директор

№ МБОУ _____ №3

2. Минеральный Вод

B.B. Chingova

«23» мая 2025 г.

Перспективное двухнедельное меню горячего питания для учащихся общеобразовательных учреждений

Минераловодского муниципального округа на ЛОК 2025 г.

Сезон: Лето

ДЮК

Возраст 6-10 лет

2025 г.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Цена, руб.	Пищевые в-ва,г			Энерг. Ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества,мг			
				Б	Ж	У		К	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
2023г.															
I неделя															
I ДЕНЬ															
Завтрак															
210сб2005 г. под ред.Могильного	Омлет натуральный	106/10	41,84	10,60	21,40	11,20	280,00	0,60	0,16	192,00	0,55	65,00	145,00	12,40	1,80
№71,сбор.2005г.под ред. Могильного	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	7,57	0,50	0,00	2,00	9,60	0,01	1,08	0,00	0,04	8,28	15,30	5,00	1,42
377 сб.2005 под ред.Могильного	Чай с сахаром	200	1,66	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,48
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,00	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:		584	53,07	13,60	21,72	42,89	422,10	0,66	4,07	192,00	0,99	94,38	190,80	29,70	4,30
Обед															
№ 82,сбор. 2005г.под ред. Могильного	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	11,44	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	59,89	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	11,83	5,70	6,07	32,00	225,50	0,04	0,00	25,9	0,71	10,63	32,88	7,13	0,071
№349,сбор.2005 г под ред.Могильного	Компот из сухофруктов	200	5,54	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	25	1,60	1,65	0,30	8,35	43,50	0,04	0,00	0,00	0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
к/к	Хлеб пшеничный	25	1,66	1,98	0,25	12,08	58,75	0,04	0,00	0,00	0,33	5,75	21,75	8,25	0,50
Итого обед:		840	91,96	29,93	32,51	108,25	867,58	0,28	11,51	110,00	5,29	147,41	369,73	107,95	5,10
Итого I день:		1424,00	145,03	43,53	54,23	151,14	1289,68	0,94	15,58	302,00	6,28	241,79	560,53	137,65	9,40
2 ДЕНЬ															

к/к	Хлеб пшеничный	40	2,66	3,20	0,41	19,37	94,60	0,07	0,00	0,00	0,53	9,20	34,80	13,20	0,80
№581.сбор.2021г. под ред. Переватова	Пряники	40	8,17	2,95	2,35	37,50	183,00	0,03	0,00	3,00	2,35	4,00	21,00	3,00	0,30
Итого завтрак:		587	67,19	16,48	22,79	93,65	697,20	0,14	3,05	141,00	4,69	301,80	240,80	34,60	2,22
Обед															
№80.сбор.2012г. под ред. Могильного	Суп картофельный с крупой	250	8,32	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	33,79	16,64	15,34	30,29	308,50	0,08	1,30	48,50	1,30	42,33	146,86	17,86	17,86
331 сб 2005	Соус сметанный с томатом	50	5,32	0,90	2,60	3,83	42,50	0,08	0,00	0,00	0,12	15,00	12,00	9,00	2,60
№171.сбор.2005г. под ред. Могильного	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	10,92	10,63	7,18	47,77	316,0	0,3	0	24	0,75	19,08	252,12	168	5,76
342 сб 2005 г. под ред. Могильного	Компот из свежих яблок	200	7,36	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	2,56	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	2,66	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:		815	70,93	36,35	30,40	157,91	1107,30	0,71	9,65	72,50	4,51	128,86	583,92	257,91	30,42
Итого 2 день:		1402,00	138,12	52,83	53,19	251,56	1804,50	0,84	12,70	213,50	9,20	430,66	824,72	292,51	32,64
3 ДЕНЬ															
Завтрак															
№224.сбор.2005г. под ред. Могильного	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	200/60	96,50	31,90	34,50	61,80	463,00	0,10	0,45	138,80	0,71	276,00	394,00	41,60	1,30
№377 сб 2005 г под ред. Могильного	Чай с сахаром с лимоном	200/7	3,06	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	Яблоки свежие сезонные	200	23,82	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:		595	123,38	33,00	35,27	91,00	591,70	0,14	14,75	138,80	0,73	305,20	417,90	58,60	5,07
Обед															
№ 102.сбор.2005г.под ред. Могильного	Суп картофельный с бобовыми	250	9,87	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	62,27	15,55	11,55	15,70	238,75	0,10	0,15	28,75	0,85	43,75	101,25	12,50	1,13
№203.сбор.2005г.под ред. Могильного	Макароны отварные с маслом	180/5	11,83	5,70	6,07	32,00	225,50	0,04	0,00	25,00	0,71	10,63	32,88	7,13	0,07
№349.сбор.2005 г под ред. Могильного	Компот из сухофруктов	200	5,54	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	2,56	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	2,66	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:		815	94,73	33,18	23,88	116,85	847,20	0,52	6,16	53,75	5,47	135,76	338,51	101,33	6,28
Итого 3 день:		1410,00	218,11	66,18	59,15	207,85	1438,90	0,66	20,91	192,55	6,20	440,96	756,41	159,93	11,35
4 ДЕНЬ															
Завтрак															
№174.сбор.2005г. под ред. Могильного	Каша вязкая молочная из риса с маслом	200/5	20,84	4,09	4,07	32,09	237,00	0,03	0,00	20,00	0,25	5,70	67,00	21,80	0,45
№377 сб 2005 г под ред. Могильного	Чай с сахаром с лимоном	200/7	3,06	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	Яблоки свежие сезонные	200	23,82	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 ржано-пшеничный	40	2,56	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:		677	50,28	7,83	5,32	74,65	435,30	0,14	14,30	20,00	0,83	48,90	154,10	57,60	5,78
Обед															
№ 84.сбор.2005г.под ред. Могильного	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250/5	12,96	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 (минтай)	100/60	41,66	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	19,55	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. под ред. Могильного	Компот из свежих яблок	200	7,36	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	2,56	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	2,66	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:		880	86,75	26,84	22,79	123,36	929,25	0,62	33,07	34,00	8,66	150,89	646,12	167,49	8,35

Итого 4 день:		1557,00	137,03	34,67	28,11	198,01	1364,55	0,76	47,37	20,00	9,49	199,79	800,22	225,09	14,13
5 ДЕНЬ															
Завтрак															
№347.сбор.2021г. под ред. Перевалова	Котлета "Школьная"	100	50.68	15.30	11.00	13.30	263.00	0.14	0.00	30.00	1.40	50.00	136.00	21.00	2.07
331 сб 2005	Совс сметанный с томатом	50	5.32	0.90	2.60	3.83	42.50	0.08	0.00	0.00	0.12	15.00	12.00	9.00	2.60
№171.сбор.2005г. под ред. Могильного	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	10.92	10.63	7.18	47.77	316.00	0.30	0.00	24.00	0.75	19.08	252.12	168.00	5.76
377 сб.2005 под ред.Могильного	Чай с сахаром	200	1.66	0.13	0.02	15.20	62.00	0.00	2.83	0.00	0.01	14.20	4.40	2.40	0.48
к/к	Хлеб пшеничный	40	2.66	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:		535	71,24	30,16	21,21	99,47	778,10	0,59	2,83	54,00	2,81	107,48	439,32	213,60	11,71
Обед															
№ 88.сбор. 2005г под ред. Могильного	Пиц из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	10.32	1.74	4.89	9.20	144.75	0.06	18.47	0.00	2.37	43.33	47.63	22.25	0.80
№ 289.сбор. 2005 г.под ред.Могильного	Рагу из птицы	100/180	56.22	13.51	8.66	25.72	235.56	0.16	11.45	34.32	0.64	64.43	178.46	57.72	2.34
№349.сбор.2005 г под ред.Могильного	Компот из сухофруктов	200	5.54	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	2.56	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	2.66	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:		815	77,30	21,69	14,54	87,75	628,51	0,37	30,12	34,32	4,50	151,06	343,29	126,37	6,19
Итого 5 день:		1350,00	148,54	51,85	35,75	187,22	1406,61	0,96	32,95	88,32	7,31	258,54	782,61	339,97	17,90
2 неделя															
6 ДЕНЬ															
Завтрак															
№14.сбор.2005г. под ред. Могильного	Масло сливочное крестьянское м.д.ж. не менее 72.5%	9	11.74	0.08	7.26	0.14	66.10	0.00	0.00	40.00	0.10	2.40	3.00	0.00	0.02
№294.сбор.2005г. под ред. Могильного	Биточки рубленные из птицы	100	33.79	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	11.83	5.70	6.07	32.00	225.50	0.04	0.00	25.00	0.71	10.63	32.88	7.13	0.07
377 сб.2005 под ред.Могильного	Чай с сахаром	200	1.66	0.13	0.02	15.20	62.00	0.00	2.83	0.00	0.01	14.20	4.40	2.40	0.48
№582.сбор.2021г. под ред. Перевалова	Печенье	100	26.17	7.50	9.80	74.40	415.00	0.08	0.00	10.00	4.70	29.00	90.00	33.00	2.60
к/к	Хлеб пшеничный	40	2.66	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:		595	87,85	33,25	38,90	171,40	1171,70	0,27	4,13	123,50	7,35	107,76	311,94	73,59	21,83
Обед															
№ 102.сбор.2005г.под ред. Могильного	Суп картофельный с бобовыми	250	9.87	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	62.27	15.55	11.55	15.70	238.75	0.10	0.15	28.75	0.85	43.75	101.25	12.50	1.13
№305.сбор.2005г.под ред. Могильного	Рис припущенный	180	12.50	3.64	4.30	26.67	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	5.58	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	2.56	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	2.66	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:		810	95,44	31,20	22,29	112,17	881,50	0,50	15,96	49,75	4,63	128,78	350,47	102,24	6,66
Итого 6 день:		1405,00	183,29	64,45	61,19	283,57	2053,20	0,77	20,09	173,25	11,98	236,54	662,41	175,83	28,49
7 ДЕНЬ															
Завтрак															
№231.сбор.2012г.под ред. Могильного	Сырники из творога со сгущенным молоком	150/60	104.70	22.95	18.99	34.80	348.00	0.09	0.39	87.00	3.30	233.40	340.50	38.40	1.11
377 сб.2005 под ред.Могильного	Чай с сахаром	200	1.66	0.13	0.02	15.20	62.00	0.00	2.83	0.00	0.01	14.20	4.40	2.40	0.48
№338.сбор. 2005 под ред.Могильного	Бананы свежие калиброванные 1 шт.	200	28.32	2.90	0.00	47.20	200.00	0.08	18.00	0.00	0.00	15.00	52.00	73.00	0.94

Итого завтрак:		670	134,68	25,98	19,01	97,20	610,00	0,17	21,22	87,00	3,31	262,60	396,90	113,80	2,53
Обед															
№ 82.сбор. 2005г. под ред. Могильного	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	11.44	1.82	4.91	12.74	102.50	0.05	10.29	0.00	2.40	44.38	53.23	26.25	1.19
№291.сбор.2005г. под ред. Могильного	Голов из птицы	100/200	53.81	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	10.15	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	7.36	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	2.56	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	2.66	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:		930	87,98	36,40	36,44	136,45	1013,05	0,29	12,27	64,80	3,87	147,01	451,94	133,62	9,55
Итого 7 день:		1600,00	222,66	62,38	55,45	233,65	1623,05	0,46	33,49	151,80	7,18	409,61	848,84	247,42	12,08
8 ДЕНЬ															
Завтрак															
№182.сбор.2005г. под ред. Могильного	Каша жидкая молочная пшеница с маслом	200/5	24.78	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 мл.ж. не менее 72.5%	10	13.04	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	23.71	6.94	8.86	0.00	107.50	0.00	0.22	78.00	1.20	264.00	150.00	10.50	0.30
377 сб.2005 под ред.Могильного	Чай с сахаром	200	1.66	0.13	0.02	15.20	62.00	0.00	2.83	0.00	0.01	14.20	4.40	2.40	0.48
№338.сбор. 2005 под ред.Могильного	Яблоки свежие сезонные калиброванные, 1 шт.	200	23.82	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	2.66	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:		685	89,67	14,33	21,11	75,85	602,90	0,15	16,35	138,00	2,34	319,10	234,60	43,60	4,82
Обед															
№108.109 сбор. 2005г. под ред. Могильного	Суп картофельный с клецками	250	11.26	2.06	3.10	12.58	124.50	0.08	5.75	4.50	1.34	22.78	47.35	18.13	0.68
№ 289.сбор. 2005 г. под ред.Могильного	Рагу из птицы	100/180	56.22	13.51	18.66	25.72	235.56	0.16	11.45	34.32	0.64	64.43	178.46	57.72	2.34
№349.сбор.2005 г. под ред.Могильного	Компот из сухофруктов	200	5.54	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	2.56	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	2.66	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:		870	78,24	22,01	22,75	91,13	608,26	0,39	17,40	38,82	3,47	130,51	343,01	122,25	6,07
Итого 8 день:		1555,00	167,91	36,34	43,86	166,98	1211,16	0,54	33,75	176,82	5,81	449,61	577,61	165,85	10,89
9 ДЕНЬ															
Завтрак															
№223.сбор.2005г. под ред. Могильного	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/10	88.12	25.56	19.56	49.50	396.50	0.08	0.36	111.00	0.57	220.95	315.45	33.30	1.04
377 сб.2005 под ред.Могильного	Чай с сахаром	200	1.66	0.13	0.02	15.20	62.00	0.00	2.83	0.00	0.01	14.20	4.40	2.40	0.48
№338.сбор. 2005 под ред.Могильного	Яблоки свежие сезонные	200	23.82	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:		670	113,60	26,49	20,25	84,40	547,20	0,12	16,49	111,00	0,58	256,45	334,65	47,70	4,41
Обед															
№ 84.сбор.2005г. под ред. Могильного	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250/5	12.96	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	32.48	17.20	23.40	9.80	156.00	0.90	0.00	6.00	0.12	78.00	242.00	38.00	0.93

Завтрак															
№181,сбор.2005г. под ред. Могильного	Каша жидкая молочная манная с маслом	200/5	17,95	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	10	13,04	0,08	7,26	0,14	66,10	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
377 сб.2005 под ред.Могильного	Чай с сахаром	200	1,66	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,48
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,00	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:		577	34,65	5,76	11,47	51,27	382,60	0,09	2,83	60,00	1,00	31,50	61,10	17,80	1,42
Обед															
№80,сбор.2012г. под ред. Могильного	Суп картофельный с крупой	250	8,32	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	33,79	16,64	15,34	30,29	308,50	0,08	1,30	48,50	1,30	42,33	146,86	17,86	17,86
331 сб 2005	Соус сметанный с томатом	50	5,32	0,90	2,60	3,83	42,50	0,08	0,00	0,00	0,12	15,00	12,00	9,00	2,60
№171,сбор.2005г. под ред. Могильного	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	10,92	10,63	7,18	47,77	316,0	0,3	0	24	0,75	19,08	252,12	168	5,76
342 сб 2005 г. под ред. Могильного	Компот из свежих яблок	200	7,36	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	25	1,60	1,65	0,30	8,35	43,50	0,04	0,00	0,00	0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
к/к	Хлеб пшеничный	25	1,66	1,98	0,25	12,08	58,75	0,04	0,00	0,00	0,33	5,75	21,75	8,25	0,50
Итого обед:		785	68,97	34,14	30,06	145,61	1045,35	0,65	9,65	72,50	4,10	120,16	547,17	245,91	29,54
Итого 2 день:		1362,00	103,62	39,90	41,53	196,88	1427,95	0,73	12,48	132,50	5,10	151,66	608,27	263,71	30,96
3 ДЕНЬ															
Завтрак															
№224,сбор.2005г.под ред. Могильного	запеканка из творога с морковью со	200/60	96,50	31,90	34,50	61,80	463,00	0,10	0,45	138,80	0,71	276,00	394,00	41,60	1,30
№377 сб 2005 г под ред.Могильного	Чай с сахаром с лимоном	200/7	3,06	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	Яблоки свежие сезонные	120	14,29	0,48	0,48	11,94	79,53	0,04	12,08	0,00	0,00	19,33	13,42	10,88	2,66
Итого завтрак:		505	113,85	32,68	35,08	83,24	582,53	0,14	13,53	138,80	0,73	303,23	416,52	57,48	4,83
Обед															
№ 102,сбор.2005г.под ред. Могильного	Суп картофельный с бобовыми	250	9,87	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	62,27	15,55	11,55	15,70	238,75	0,10	0,15	28,75	0,85	43,75	101,25	12,50	1,13
№203,сбор.2005г.под ред. Могильного	Макароны отварные с маслом	180/5	11,83	5,70	6,07	32,00	225,50	0,04	0,00	25,00	0,71	10,63	32,88	7,13	0,07
№349,сбор.2005 г под ред.Могильного	Компот из сухофруктов	200	5,54	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	25	1,60	1,65	0,30	8,35	43,50	0,04	0,00	0,00	0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
к/к	Хлеб пшеничный	25	1,66	1,98	0,25	12,08	58,75	0,04	0,00	0,00	0,33	5,75	21,75	8,25	0,50
Итого обед:		785	92,77	30,97	23,54	104,55	785,25	0,46	6,16	53,75	5,06	127,06	301,76	89,33	5,40
Итого 3 день:		1290,00	206,62	63,65	58,62	187,79	1367,78	0,60	19,69	192,55	5,79	430,29	718,28	146,81	10,23
4 ДЕНЬ															
Завтрак															
№174,сбор.2005г. под ред. Могильного	Каша вязкая молочная из риса с маслом	200/5	20,84	4,09	4,07	32,09	237,00	0,03	0,00	20,00	0,25	5,70	67,00	21,80	0,45
№377 сб 2005 г под ред.Могильного	Чай с сахаром с лимоном	200/7	3,06	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	Яблоки свежие сезонные	120	14,29	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 ржано-пшеничный	30	1,92	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:		527	40,11	6,85	5,01	63,55	408,73	0,13	13,08	20,00	0,69	43,43	136,92	51,78	5,15

Обед

№ 84.сбор.2005г.под ред. Могильного	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250/5	12,96	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	41,66	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	19,55	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. под ред. Могильного	Компот из свежих яблок	200	7,36	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	25	1,60	1,65	0,30	8,35	43,50	0,04	0,00	0,00	0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
к/к	Хлеб пшеничный	25	1,66	1,98	0,25	12,08	58,75	0,04	0,00	0,00	0,33	5,75	21,75	8,25	0,50
Итого обед:		850	84,79	24,63	22,45	111,06	867,30	0,56	33,07	34,00	8,25	142,19	609,37	155,49	7,47
Итого 4 день:		1377,00	124,90	31,48	27,46	174,61	1276,03	0,69	46,15	20,00	8,94	185,62	746,29	207,27	12,62

5 ДЕНЬ

Завтрак

№347.сбор.2021г. под ред. Перевалова	Котлета "Школьная"	100	50,68	15,30	11,00	13,30	263,00	0,14	0,00	30,00	1,40	50,00	136,00	21,00	2,07
31 сб 2005	Соус сметанный с томатом	50	5,32	0,90	2,60	3,83	42,50	0,08	0,00	0,00	0,12	15,00	12,00	9,00	2,60
№171.сбор.2005г. под ред. Могильного	Каша гречневая рассычатая с маслом	180/5	10,92	10,63	7,18	47,77	316,00	0,30	0,00	24,00	0,75	19,08	252,12	168,00	5,76
77 сб.2005 под ред.Могильного	Чай с сахаром	200	1,66	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,48
к	Хлеб пшеничный	30	2,00	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:		525	70,58	29,33	21,10	94,59	754,00	0,57	2,83	54,00	2,67	105,18	430,62	210,30	11,51

Обед

№ 88.сбор. 2005г.под ред. Могильного	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	10,32	1,74	4,89	9,20	144,75	0,06	18,47	0,00	2,37	43,33	47,63	22,25	0,80
№ 289.сбор. 2005 г.под ред.Могильного	Рагу из птицы	100/180	56,22	13,51	8,66	25,72	235,56	0,16	11,45	34,32	0,64	64,43	178,46	57,72	2,34
349.сбор.2005 г под ред.Могильного	Компот из сухофруктов	200	5,54	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	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,60	1,65	0,30	8,35	43,50	0,04	0,00	0,00	0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
к	Хлеб пшеничный	25	1,66	1,98	0,25	12,08	58,75	0,04	0,00	0,00	0,33	5,75	21,75	8,25	0,50
Итого обед:		785	75,34	19,48	14,20	75,45	566,56	0,31	30,12	34,32	4,09	142,36	306,54	114,37	5,31
Итого 5 день:		1310,00	145,92	48,81	35,30	170,04	1320,56	0,87	32,95	88,32	6,76	247,54	737,16	324,67	16,82

2 неделя

6 ДЕНЬ

Завтрак

14.сбор.2005г. под ред. Могильного	Масло сливочное крестьянское м.д.ж. не менее 72,5%	7	9,13	0,08	7,26	0,14	66,10	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
294.сбор.2005г. под ред. Могильного	Биточки рубленные из птицы	100	33,79	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	11,83	5,70	6,07	32,00	225,50	0,04	0,00	25,00	0,71	10,63	32,88	7,13	0,07

377 сб.2005 под ред.Могильного	Чай с сахаром	200	1,66	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,48
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,00	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:		505	58,41	24,92	28,99	92,12	732,60	0,16	4,13	113,50	2,51	76,46	213,24	37,29	19,03
<i>Обед</i>															
№ 102,сбор.2005г,под ред. Могильного	Суп картофельный с бобовыми	250	9,87	5,49	5,27	16,32	189,70	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	62,27	15,55	11,55	15,70	238,75	0,10	0,15	28,75	0,85	43,75	101,25	12,50	1,13
№305,сбор.2005г,под ред. Могильного	Рис припущенный	180	12,50	3,64	4,30	26,67	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	5,58	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	25	1,60	1,65	0,30	8,35	43,50	0,04	0,00	0,00	0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
к/к	Хлеб пшеничный	25	1,66	1,98	0,25	12,08	58,75	0,04	0,00	0,00	0,33	5,75	21,75	8,25	0,50
Итого обед:		780	93,48	28,99	21,95	99,87	874,50	0,44	15,96	49,75	4,22	120,08	313,72	90,24	5,78
Итого 6 день:		1285,00	151,89	53,91	50,94	191,99	1607,10	0,61	20,09	163,25	6,73	196,54	526,96	127,53	24,81

7 ДЕНЬ

Завтрак

№231,сбор.2012г.под ред. Могильного	Сырники из творога со сгущенным молоком	150/10	83.82	22.95	18.99	34.80	348.00	0.09	0.39	87.00	3.30	233.40	340.50	38.40	1.11
377 сб.2005 под ред.Могильного	Чай с сахаром	200	1.66	0.13	0.02	15.20	62.00	0.00	2.83	0.00	0.01	14.20	4.40	2.40	0.48
№338,сбор. 2005 под ред Могильного	Бананы свежие калиброванные 1 шт.	100	14.16	2.18	0.00	39.59	150.04	0.06	13.50	0.00	0.00	11.25	39.01	54.77	0.71
Итого завтрак:		550	99.64	25.26	19.01	89.59	560.04	0.15	16.72	87.00	3.31	258.85	383.91	95.57	2.30

Θέρο

№ 82, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Борщ с капустой и картофелем со	250/5	11,44	1,82	4,91	12,74	102,50	0,05	10,29	0,00	2,40	44,38	53,23	26,25	1,19
№291, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Шлов из птицы	100/200	53,81	27,38	30,44	57,31	573,75	0,08	0,08	64,80	0,31	60,38	267,30	62,64	2,78
342 сб 2005 г. под ред. Могильного	Компот из свежих яблок	200	7,36	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	25	1,60	1,65	0,30	8,35	43,50	0,04	0,00	0,00	0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
к/к	Хлеб пшеничный	25	1,66	1,98	0,25	12,08	58,75	0,04	0,00	0,00	0,33	5,75	21,75	8,25	0,50
Итого обед:		860	75,87	32,99	35,90	119,48	925,10	0,21	10,47	64,80	3,39	124,51	390,02	113,29	6,32
Итого 7 день:		1410,00	175,51	58,25	54,91	209,07	1485,14	0,36	27,19	151,80	6,70	383,36	773,93	208,86	8,62

8 ДЕНЬ

Завтрак

№182,сбор.2005г. под ред. Могильного	Капна жилая молочная пшеница с маслом	200/5	24,78	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	13,04	0,08	7,26	0,14	66,10	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
377 сб.2005 под ред.Могильного	Чай с сахаром	200	1,66	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,48
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,00	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:		565	41,48	5,76	11,47	51,27	382,60	0,09	2,83	60,00	1,00	31,50	61,10	17,80	1,42

Qōed

377 сб.2005 под ред.Могильного	Чай с сахаром	200	1,66	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,48
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,00	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:		532	31,02	6,63	8,02	61,85	402,55	0,08	2,83	40,00	0,70	28,00	99,00	34,10	1,54
Обед															
№82,сбор.2012г. под ред. Могильного	Суп картофельный с макаронными	250	7,33	2,68	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0,00	1,42	24,60	66,65	27,00	1,08
№234,сбор. 2012г.под ред.Могильного	Котлеты рыбные	100	35,17	10,80	12,90	9,98	263,50	0,06	0,11	48,75	0,64	63,00	133,75	23,13	1,00
№304,сбор.2005г. под ред. Могильного	Рис отварной	180	14,77	10,63	7,18	47,77	316,00	0,30	0,00	24,00	0,75	19,08	252,12	168,00	5,76
№389сбор 2005г.под ред.Могильного	Напиток из плодов шиповника	200	5,58	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	25	1,60	1,65	0,30	8,35	43,50	0,04	0,00	0,00	0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
к/к	Хлеб пшеничный	27	1,79	1,98	0,25	12,08	58,75	0,04	0,00	0,00	0,33	5,75	21,75	8,25	0,50
Итого обед:		790	66,24	28,42	23,75	116,07	930,30	0,56	18,36	72,75	3,49	142,51	517,21	241,57	9,95
Итого 10 день:		1322,00	97,26	35,05	31,77	177,92	1332,85	0,64	21,19	112,75	4,19	170,51	616,21	275,67	11,49
Средняя за 10 дней:		1354,50	144,66	45,59	42,30	176,06	1336,45	0,73	27,35	140,30	5,86	259,86	649,31	199,96	14,21

***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 - 144,66 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 — 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 выкипание.

Начальник отдела охраны и укрепления здоровья

Т.С.Черевашенко

Тел 8(928)6360644