



СОГЛАСОВАНО:
 Начальник управления образования
 в администрации Миягероводского
 муниципального округа
 Ставропольского края
 Д.А. Борзукх
 марта 2024 г.

СОГЛАСОВАНО:
 Начальник межрайонного ЮУ Управления
 Федеральной службы по защите
 в сфере защиты прав потребителей
 и благополучия человека
 по Ставропольскому краю №9
 А.В. Красько
 марта 2024 г.

Перспективное 18-дневное меню горячего питания для учащихся общеобразовательных учреждений
 Минераловодского городского округа на ЛОУ 2024 г.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Цена	Пищевые в-ва			Энерг. Ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1 неделя															
1 ДЕНЬ															
Завтрак															
№210, сбор 2005г под ред. Могильного	Омлет натуральный	150/5	37,50	17,40	17,50	14,99	234,20	0,10	0,29	380,50	1,07	125,00	276,00	20,70	5,07
№71, сбор 2005г под ред. Могильного	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	4,20	0,50	0,00	2,00	9,60	0,01	1,08	0,00	0,04	8,28	15,30	5,00	1,42
№457, сбор 2021г под ред. Перевалова	Чай с сахаром	200/10	1,42	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 календарные	120	11,22	0,48	0,48	11,94	79,53	0,04	12,08	0,00	0,00	19,33	13,42	10,88	2,66
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,77	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:			56,11	20,95	18,38	52,72	431,83	0,20	13,45	380,50	1,50	164,61	338,52	50,68	8,57
Обед															
№ 82, сбор 2005г под ред. Могильного	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	9,65	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	Сырники из творога с сахаром	100/50	54,27	18,18	20,88	22,98	353,33	0,10	1,02	85,00	1,10	57,80	203,17	40,17	1,67
№293, сбор 2005г под ред. Могильного	Макароны отварные с маслом	180/5	8,63	5,70	6,07	32,00	225,50	0,04	0,00	25,0	0,71	10,63	32,88	7,13	0,071
№71, сбор 2005г под ред. Могильного	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	5,20	0,72	0,12	2,80	15,60	0,012	1,08	0,0	0,04	8,28	15,10	5,00	1,41
№495, сбор 2021г под ред. Перевалова	Компот из сухофруктов	200	4,17	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	19,20	14,40	0,69
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,06	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,77	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 обед:			85,75	31,37	32,74	115,13	903,63	0,31	12,59	110,00	5,46	158,59	397,08	116,95	6,80
Итого 1 день:			141,86	52,32	51,12	167,85	1335,46	0,51	26,04	490,50	6,95	323,20	735,60	167,63	15,37
2 ДЕНЬ															
Завтрак															
№234, сбор 2005г под ред. Могильного	Вяленец рыбные	100	33,76	14,80	18,80	11,60	274,00	0,09	1,15	22,50	1,83	57,00	248,38	28,38	0,76
№310, сбор 2005 г под ред. Могильного	Картофель отварной с маслом	180/5	16,13	4,80	5,00	28,90	220,20	0,19	26,38	24,00	0,25	19,44	100,20	36,84	1,53
№459, сбор 2021г под ред. Перевалова	Чай с сахаром с лимонном	200/10/7	2,67	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	1,00	0,00	0,02	7,90	9,10	5,00	0,87

к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,06	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:			54,62	21,58	24,26	60,02	586,40	0,33	28,53	46,50	2,52	94,84	375,08	84,32	4,43	
<i>Обед</i>																
№80, сбор.2012г. под ред. Могильного	Суп картофельный с крупой	250	6,92	2,18	4,39	14,29	129,50	0,11	8,25	0,00	1,25	24,00	66,70	26,65	0,97	
№294, сбор.2005г. под ред. Могильного	Котлеты рубленные из птицы	100	32,49	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	10,18	10,63	7,18	47,77	316,0	0,3	0	24	0,75	19,08	252,12	168	5,76	
№71, сбор.2005г. под ред. Могильного	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	5,20	0,72	0,12	2,80	15,60	0,012	1,08	0,0	0,01	8,28	15,10	5,00	1,41	
342 сб.2005г. под ред. Могильного	Компот из свежих яблок	200	6,03	0,16	0,00	29,00	146,60	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87	
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,06	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17	
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,77	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 обед:			64,65	34,68	27,69	148,66	1038,90	0,60	10,73	72,50	4,15	116,34	562,52	245,91	28,64	
Итого 2 день:			119,27	56,26	51,95	208,68	1625,30	0,93	39,26	119,00	6,67	211,18	937,60	330,23	33,07	
3 ДЕНЬ																
<i>Завтрак</i>																
№181, сбор.2005г. под ред. Могильного	Каша жидкая молочная манная с маслом	200/5	13,49	3,18	3,89	21,44	184,00	0,04	0,00	20,00	0,50	8,00	27,60	5,50	0,32	
№14, сбор.2005г. под ред. Могильного	Масло сливочное крестьянское м.д.ж	10	7,55	0,08	7,26	0,14	60,10	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02	
№15, сбор.2005г. под ред. Могильного	Сыр Российский	10	7,88	2,31	2,95	0,00	62,50	0,00	0,07	26,00	0,40	88,00	50,00	3,50	0,10	
№463, сбор.2021г. под ред. Перевалова	Какао с молоком ступенным	200	15,31	3,20	3,60	19,20	122,00	0,02	0,20	15,20	0,08	108,00	85,40	21,30	0,58	
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,77	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
№138, сбор.2005 под ред. Могильного	Яблоки свежие сезонные калиброванные	120	11,22	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:			57,22	11,62	18,48	67,21	584,63	0,15	12,35	101,20	1,47	232,63	205,52	51,08	4,28	
<i>Обед</i>																
№102, сбор.2005г. под ред. Могильного	Суп картофельный с бобовыми	250	8,95	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	56,55	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	17,76	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	4,17	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	19,20	14,40	0,69	
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,06	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17	
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,77	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 обед:			91,26	28,14	28,68	90,03	842,20	0,51	16,08	52,75	7,95	150,77	344,37	114,04	6,57	
Итого 3 день:			148,48	39,76	47,16	157,24	1426,83	0,67	28,43	153,95	9,42	383,40	549,89	165,12	10,85	
4 ДЕНЬ																
<i>Завтрак</i>																
№291, сбор.2005г. под ред. Могильного	Плов из птицы	100/200	51,40	27,38	30,44	57,31	573,75	0,08	0,08	64,80	0,31	60,38	267,30	62,64	2,78	
№71, сбор.2005г. под ред. Могильного	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	4,20	0,50	0,00	2,00	9,60	0,012	1,08	0,0	0,04	8,28	15,30	5,00	1,42	
№457, сбор.2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром	200/10	1,42	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82	
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,06	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:			59,08	30,06	30,90	78,63	673,55	0,14	1,16	64,80	0,77	84,26	337,70	85,94	6,19	
<i>Обед</i>																
№84, сбор.2005г. под ред. Могильного	Борщ с фасовые и картофелем со сметаной	250/5	10,18	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	Легенди рыбные с соусом	100/60	38,87	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.2005г. под ред. Могильного	Картофель отварной с маслом	180/5	16,13	4,50	5,00	28,90	220,20	0,19	26,38	24,00	0,25	19,44	100,20	36,84	1,63	
№71, сбор.2005г. под ред. Могильного	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	5,20	0,72	0,12	2,80	15,60	0,01	1,08	0,00	0,04	8,28	15,10	5,00	1,41	
342 сб.2005г. под ред. Могильного	Компот из свежих яблок	200	6,03	0,16	0,00	29,00	146,60	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87	
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,06	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17	
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,77	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 обед:			80,24	26,07	22,68	117,94	903,35	0,60	34,15	34,00	8,42	153,37	636,72	164,49	9,17	

Итого 4 день:			139,32	56,13	53,58	196,57	1576,90	0,74	35,31	64,80	9,18	237,63	974,42	250,43	15,36
5 ДЕНЬ															
<i>Завтрак</i>															
№223,сбор 2005г под ред. Могильного	Запеканка из творога со стухшим молоком	150/10	71,28	25,56	19,56	49,50	396,50	0,08	0,36	111,00	0,57	220,95	315,45	33,30	1,04
№459,сбор 2021г под ред. Перевадова	Чай с сахаром с лимоном	200/10/7	2,67	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	150	21,97	2,18	0,00	39,59	150,04	0,06	13,50	0,00	0,00	11,25	39,01	54,77	0,71
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,77	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:			97,69	30,41	19,96	113,08	657,04	0,18	14,86	111,00	0,98	247,00	389,66	102,97	3,22
<i>Обед</i>															
№ 88,сбор 2005г под ред. Могильного	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	8,67	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	50,30	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	Рисе припущенный	180	10,80	3,64	4,30	26,67	200,00	0,02	0,00	21,0	0,27	2,42	60,60	19,00	0,513
№71,сбор,2005г под ред. Могильного	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	4,20	0,50	0,00	2,00	9,60	0,012	1,08	0,0	0,04	8,28	15,30	5,00	1,42
№476,сбор,2021г под ред. Перевадова	Кисель из яблок свежих	200	5,59	0,20	0,20	23,80	98,00	0,00	0,80	0,00	0,20	9,00	10,20	2,60	0,68
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,06	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,77	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 обед:			83,39	22,07	22,95	96,16	838,55	0,26	20,46	69,75	4,33	143,43	340,98	95,98	6,18
Итого 5 день:			181,08	52,48	42,91	209,24	1495,59	0,44	35,32	180,75	5,31	390,43	730,64	198,95	9,40
2 недели															
6 ДЕНЬ															
<i>Завтрак</i>															
№174,сбор 2005г под ред. Могильного	Каша вязкая молочная из риса с маком	200/5	16,09	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	7,55	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	10	7,88	2,31	2,95	0,00	62,50	0,00	0,07	26,00	0,40	88,00	50,00	3,50	0,10
№457,сбор 2021г под ред. Перевадова	Чай с сахаром	200/10	1,42	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
№338,сбор 2005 под ред Могильного	Яблоки свежие сезонные калиброванные	120	11,22	0,48	0,48	11,94	79,53	0,04	12,08	0,00	0,00	19,33	13,42	10,88	2,66
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,77	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:			45,93	9,53	15,16	67,96	553,63	0,12	12,15	86,00	1,14	127,43	167,22	50,28	4,65
<i>Обед</i>															
№82,сбор 2012г под ред. Могильного	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,42	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	56,55	15,55	11,55	15,70	238,75	0,10	0,15	28,75	0,85	43,75	101,25	12,50	1,13
№216б 2005г под ред Могильного	Капуста тушеная	180	14,77	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 вишневика	200	5,54	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	2,06	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,77	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 обед:			88,11	27,02	22,00	95,40	854,00	0,38	48,30	28,75	6,62	209,08	322,04	105,14	6,07
Итого 6 день:			134,04	36,55	37,16	163,36	1407,63	0,51	60,45	114,75	7,76	336,51	489,26	155,42	10,72
7 ДЕНЬ															
<i>Завтрак</i>															
№231,сбор 2012г под ред. Могильного	Сырники из творога со стухшим молоком	150/10	69,61	22,95	18,99	34,80	348,00	0,09	0,39	87,00	3,30	233,40	340,50	38,40	1,11
№457,сбор 2021г под ред. Перевадова	Чай с сахаром	200/10	1,42	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	150	21,97	2,18	0,00	39,59	150,04	0,06	13,50	0,00	0,00	11,25	39,01	54,77	0,71
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,77	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:			94,77	27,70	19,39	98,18	606,54	0,20	13,89	87,00	3,69	256,65	413,31	107,27	3,24
<i>Обед</i>															
№102, сбор 2005г. под ред. Могильного	Суп картофельный с бобовыми	250	8,95	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	51,40	27,38	30,44	57,31	573,75	0,08	0,08	64,80	0,31	60,38	267,30	62,64	2,78
№71, сбор 2005г. под ред. Могильного	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	4,20	0,50	0,00	2,00	9,60	0,012	1,08	0,0	0,04	8,28	15,30	5,00	1,42
342 сб 2005 г. под ред. Могильного	Компот из свежих яблок	200	6,03	0,16	0,00	29,00	146,60	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,06	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,77	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 обед:			74,41	37,88	36,37	129,14	987,40	0,42	7,07	64,80	3,58	129,39	451,52	131,34	8,87
Итого 7 день:			169,18	65,58	55,76	227,32	1593,94	0,62	20,96	151,80	7,27	386,04	864,83	238,61	12,11
8 ДЕНЬ															
<i>Завтрак</i>															
№206, сбор 2012г. под ред. Могильного	Макароны отварные с сыром	200	24,97	4,78	5,06	26,65	171,25	0,04	0,00	25,00	0,71	10,63	32,88	7,13	0,07
№462, сбор 2021г. под ред. Перевалова	Какао с молоком	200	9,65	3,30	2,90	13,80	94,00	0,03	0,70	19,00	0,01	111,30	91,10	22,30	0,65
№338, сбор 2005 под ред. Могильного	Яблоки свежие сезонные калиброванные	120	11,22	0,48	0,48	11,94	79,53	0,04	12,08	0,00	0,00	19,33	13,42	10,88	2,66
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,77	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:			47,61	10,93	8,74	66,88	415,28	0,16	12,78	44,00	1,11	148,16	163,50	50,21	3,98
<i>Обед</i>															
№82, сбор 2005г. под ред. Могильного	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	9,65	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	54,27	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	16,13	4,50	5,00	28,90	220,20	0,19	26,38	24,00	0,25	19,44	100,20	36,84	1,63
№71, сбор 2005г. под ред. Могильного	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	5,20	0,72	0,12	2,80	15,60	0,012	1,08	0,0	0,04	8,28	15,10	5,00	1,41
№495, сбор 2021г. под ред. Перевалова	Компот из сухофруктов	200	4,17	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	19,20	14,40	0,69
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,06	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,77	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 обед:			93,25	30,17	31,67	112,03	898,33	0,47	38,97	109,00	5,00	167,40	464,40	146,66	8,36
Итого 8 день:			140,86	41,10	40,41	178,91	1313,61	0,63	51,75	153,00	6,11	315,56	627,90	196,87	12,34
9 ДЕНЬ															
<i>Завтрак</i>															
№240, сбор 2012г. под ред. Могильного	Пудинг из творога с яблоками с молоком сгущенным	150/10	62,72	20,42	16,01	29,44	313,50	0,08	1,99	108,00	0,56	174,75	253,65	28,20	1,78
№457, сбор 2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром	200/10	1,42	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	150	21,97	2,18	0,00	39,59	150,04	0,06	13,50	0,00	0,00	11,25	39,01	54,77	0,71
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,06	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:			88,17	24,78	16,47	88,35	553,74	0,19	15,49	108,00	0,98	201,60	347,76	101,27	4,48
<i>Обед</i>															
№108, 109, сбор 2005г. под ред. Могильного	Суп картофельный с клецками	250	8,84	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 тушенная в соусе	100/60	45,29	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 приущенный	180	10,80	3,64	4,30	26,67	200,00	0,02	0,00	21,0	0,27	2,42	60,60	19,00	0,513
№71, сбор 2005г. под ред. Могильного	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	4,20	0,50	0,00	2,00	9,60	0,012	1,08	0,0	0,04	8,28	15,30	5,00	1,42
№476, сбор 2021г. под ред. Перевалова	Кисель из яблок свежих	200	5,59	0,20	0,20	23,80	98,00	0,00	0,80	0,00	0,20	9,00	10,20	2,60	0,68
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,06	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,77	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 обед:			78,55	37,15	38,06	97,56	784,80	0,27	7,64	65,50	3,06	111,01	331,58	87,73	6,57
Итого 9 день:			166,72	61,93	54,53	185,91	1338,54	0,46	23,13	173,50	4,04	312,61	679,34	189,00	11,05
10 ДЕНЬ															

<i>Завтрак</i>															
№294,сбор 2005г под ред. Могильного	Котлеты рубленные из птицы	100	32,49	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	10,18	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	9,07	2,80	2,50	13,60	88,00	0,03	0,70	19,00	0,00	108,30	75,60	12,60	0,12
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,77	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:			53,51	32,44	25,32	106,15	783,00	0,45	2,00	91,50	2,44	176,61	500,68	208,36	24,34
<i>Обед</i>															
№ 88,сбор 2005г под ред. Могильного	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	8,67	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	58,64	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 2005г под ред. Могильного	Картофель отварной с маслом	180/5	16,13	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	6,03	0,16	0,00	29,00	146,60	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,06	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,77	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 обед:			93,30	25,05	18,35	98,81	838,25	0,45	46,40	48,60	5,35	150,42	455,57	116,29	5,89
Итого 10 день:			146,81	57,49	43,67	204,96	1621,25	0,90	48,40	140,10	7,79	327,03	956,25	324,65	30,23
<i>3 недели</i>															
<i>11 ДЕНЬ</i>															
<i>Завтрак</i>															
№210,сбор 2005г под ред. Могильного	Омлет натуральный	159/5	37,50	17,40	17,50	14,99	234,20	0,10	0,29	380,50	1,07	125,00	276,00	20,70	3,07
№71,сбор 2005г под ред. Могильного	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	5,20	0,72	0,12	2,80	15,60	0,012	1,08	0,0	0,04	8,28	15,10	5,00	1,41
№457,сбор 2021г под ред. Перевалова	Чай с сахаром	200/10	1,42	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
№338,сбор 2005 под ред. Могильного	Яблоки свежие сезонные калиброванные	120	11,22	0,48	0,48	11,94	79,53	0,04	12,08	0,00	0,00	19,33	13,42	10,88	2,66
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,77	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:			57,11	21,87	18,50	53,52	437,83	0,20	13,45	380,50	1,50	164,61	338,32	50,68	8,56
<i>Обед</i>															
№ 82,сбор 2005г под ред. Могильного	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	9,65	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	52,20	13,51	8,66	25,72	235,56	0,16	11,45	34,32	0,64	64,43	178,46	57,72	2,34
№71,сбор 2005г под ред. Могильного	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	4,20	0,50	0,00	2,00	9,60	0,012	1,08	0,0	0,04	8,28	15,30	5,00	1,42
№495,сбор 2021г под ред. Перевалова	Компот из сухофруктов	200	4,17	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	19,20	14,40	0,69
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,06	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,77	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 обед:			74,05	20,78	14,33	85,07	554,36	0,33	23,02	34,32	4,29	154,59	339,69	127,37	7,41
Итого 11 день:			131,16	41,95	32,83	138,59	992,19	0,53	36,47	414,82	5,78	319,20	678,01	178,05	15,97
<i>12 ДЕНЬ</i>															
<i>Завтрак</i>															
№223,сбор 2005г под ред. Могильного	Запеканка из творога со ступенным молоком	150/16	71,28	25,56	19,56	49,50	396,50	0,08	0,36	111,00	0,57	220,95	315,45	33,30	1,04
№462,сбор 2021г под ред. Перевалова	Какао с молоком	200	9,65	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	150	21,97	2,18	0,00	39,59	150,04	0,06	13,50	0,00	0,00	11,25	39,01	54,77	0,71
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,77	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:			104,67	33,41	22,76	117,38	711,04	0,21	14,56	130,00	0,97	350,40	471,66	120,27	3,00
<i>Обед</i>															

№82, сбор 2012г. под ред. Могильного	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,42	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	50,30	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 рассычатая с маслом	180/5	10,18	10,63	7,18	47,77	316,00	0,30	0,00	24,00	0,75	19,08	252,12	168,00	5,76
№476, сбор 2021г. под ред. Перевалова	Кисель из яблок свежих	200	5,59	0,20	0,20	23,80	98,00	0,00	0,80	0,00	0,20	9,00	10,20	2,60	0,68
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,06	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,77	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 обед:			77,32	29,50	23,78	123,20	904,95	0,57	9,16	72,75	3,82	133,08	536,22	244,73	10,29
Итого 12 день:			181,99	62,91	46,54	240,58	1615,99	0,79	23,72	202,75	4,79	483,48	1007,88	365,00	13,29
13 ДЕНЬ															
Завтрак															
№206, сбор 2012г. под ред. Могильного	Макароны отварные с сыром	200	24,97	4,78	5,06	26,65	171,25	0,04	0,00	25,00	0,71	10,63	32,88	7,13	0,07
№459, сбор 2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром с лимоном	200/10/7	2,67	0,3	0,1	9,50	40	0	1	0,0	0,0	7,9	9,1	5	0,87
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,77	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
№338, сбор. 2005 под ред. Могильного	Яблоки свежие сезонные калиброванные	120	11,22	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:			40,63	7,93	5,94	62,58	361,28	0,13	13,08	25,00	1,12	44,76	81,50	32,91	4,20
Обед															
№ 84, сбор 2005г. под ред. Могильного	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250/5	10,18	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	31,18	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	16,13	4,50	5,00	28,90	220,20	0,19	26,38	24,00	0,25	19,44	100,20	36,84	1,63
№71, сбор 2005г. под ред. Могильного	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	5,20	0,72	0,12	2,80	15,60	0,01	1,08	0,00	0,04	8,28	15,10	5,00	1,41
342 сб 2005 г. под ред. Могильного	Компот из свежих яблок	200	6,03	0,16	0,00	29,00	146,60	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,06	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,77	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 обед:			72,55	24,10	29,55	110,74	928,35	1,30	33,85	30,00	3,66	178,62	536,97	142,74	8,32
Итого 13 день:			113,18	32,03	35,49	173,32	1289,63	1,43	46,93	55,00	4,78	223,38	618,47	175,65	12,52
14 ДЕНЬ															
Завтрак															
№181, сбор 2005г. под ред. Могильного	Каша жидкая молочная манная с маслом	200/5	13,49	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%	40	7,55	0,68	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	10	7,88	2,31	2,95	0,00	62,50	0,00	0,07	26,00	0,40	88,00	50,00	3,50	0,10
№465, сбор 2021г. под ред. Перевалова	Кофейный напиток с молоком	200	9,07	2,80	2,50	13,60	88,00	0,03	0,70	19,00	0,00	108,30	75,60	12,60	0,12
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,77	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
к/к	Йогурт, шт	125	16,54	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:			56,30	14,64	21,30	72,67	616,10	0,22	13,27	105,20	1,89	263,60	197,30	66,50	1,96
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	46,97	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 рассычатая с маслом	180/5	10,18	10,63	7,18	47,77	316,00	0,3	0	24	0,75	19,08	252,12	168	5,76
№71, сбор 2005г. под ред. Могильного	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	4,20	0,5	0	2	9,6	0,012	1,08	0	0,036	8,28	15,3	5	1,42
№495, сбор 2021г. под ред. Перевалова	Компот из сухофруктов	200	4,17	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	19,20	14,10	0,69

к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,06	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,77	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 обед:			78,67	33,44	22,04	120,26	881,80	0,64	7,03	58,50	4,74	137,64	543,47	250,53	12,39
Итого 14 день:			134,97	48,08	43,34	192,93	1497,90	0,86	20,30	163,70	6,63	401,24	740,77	317,03	14,35
15 ДЕНЬ															
Завтрак															
№240, сбор. 2012г. под ред. Могильного	Пудинг из творога с яблоками с молоком сухим	150/10	62,72	20,42	16,01	29,41	313,50	0,08	1,99	108,00	0,56	174,75	253,65	28,20	1,78
№338, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Бананы свежие калиброванные 1 шт.	150	21,97	2,18	0,00	39,59	150,04	0,06	13,50	0,00	0,00	11,25	39,01	54,77	0,71
№457, сбор. 2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром	200/10	1,42	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,77	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:			87,88	25,17	16,41	92,82	572,04	0,18	15,49	108,00	0,95	198,00	326,46	97,07	3,91
Обед															
№ 102, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Суп картофельный с бобовыми	250	8,95	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	51,40	27,38	30,44	57,31	573,75	0,08	0,08	64,80	0,31	60,38	267,30	62,64	2,78
№71, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	4,20	0,50	0,00	2,00	9,60	0,012	1,08	0,0	0,04	8,28	15,30	5,00	1,42
№389, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Напиток из плодов шиповника	200	5,54	0,68	0,28	20,75	143,80	0,01	10,00	0,00	0,00	21,35	3,44	3,44	0,63
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,72	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	30	1,77	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 обед:			73,58	38,07	36,59	119,22	1030,85	0,42	16,97	64,80	3,51	143,72	438,82	128,03	8,44
Итого 15 день:			161,46	63,24	53,00	212,04	1602,89	0,60	32,46	172,80	4,46	341,72	765,28	225,10	12,35
4 недели															
16 ДЕНЬ															
Завтрак															
№294, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Котлеты рубленные из птицы	100	32,49	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	14,77	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	2,67	0,3	0,1	9,50	40	0	1	0,0	0,0	7,9	9,1	5	0,87
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,77	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
№338, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Яблоки свежие сезонные калиброванные	120	11,22	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:			62,92	23,55	22,89	83,52	742,53	0,23	44,28	48,50	5,25	178,46	272,68	81,84	23,45
Обед															
№80, сбор. 2012г. под ред. Могильного	Суп картофельный с крупой	250	6,92	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	54,27	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	Макаронны отварные с маслом	180/5	8,63	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	4,17	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	1,72	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	1,48	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:			77,19	30,29	31,99	109,80	894,58	0,34	9,47	110,00	4,14	127,03	383,20	108,35	4,88
Итого 16 день:			140,11	53,84	54,88	193,32	1637,11	0,57	53,75	158,50	9,39	305,49	655,88	190,19	28,33
17 ДЕНЬ															
Завтрак															
№174, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Каша вязкая молочная из риса с маслом	200/5	16,09	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	7,55	0,08	7,26	0,14	66,10	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	5,00	0,00	0,02
№457, сбор. 2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром	200/10	1,42	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	25	1.48	1.98	0.25	12.08	58.75	0.04	0.00	0.00	0.33	5.75	21.75	8.25	0.50
к/к	БиоЙогурт .шт	125	16.54	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:			43.08	10.25	16.08	76.61	544.85	0.17	12.50	60.20	1.18	68.95	114.45	69.25	2.59
<i>Обед</i>															
№ 88,сбор. 2005г. под ред. Могильного	Шти из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	8.67	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	58.64	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	16.13	4.50	5.00	28.90	220.20	0.19	26.38	24.00	0.25	19.44	160.20	36.84	1.63
342 сб 2005 г. под ред. Могильного	Компот из свежих яблок	200	6.03	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	1.72	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	1.48	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:			92.67	24.33	18.24	94.73	817.80	0.43	46.40	48.60	5.22	147.52	443.32	112.29	5.60
Итого 17 день:			135.75	34.58	34.32	171.34	1362.65	0.60	58.90	108.80	6.40	216.47	557.77	181.54	8.19
18 ДЕНЬ															
<i>Завтрак</i>															
№210,сбор 2005г. под ред. Могильного	Омлет натуральный	150/5	37.50	17.40	17.50	14.99	254.20	0.10	0.29	380.50	1.07	125.00	276.00	20.70	3.07
№71,сбор 2005г. под ред. Могильного	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	4.20	0.50	0.00	2.00	9.60	0.012	1.08	0.0	0.04	8.28	15.30	5.00	1.42
№15,сбор.2005г. под ред. Могильного	Сыр Российский	10	7.88	2.31	2.95	0.00	62.50	0.00	0.07	26.00	0.40	88.00	50.00	3.50	0.10
№14,сбор.2005г. под ред. Могильного	Масло сливочное крестьянское м.л.ж. не менее 72,5%	10	7.55	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 лимонном	200/10/7	2.67	0.3	0.1	9.50	40	0	1	0.0	0.0	7.9	9.1	5	0.87
к/к	Хлеб пшеничный	30	1.77	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:			61.57	22.96	28.11	41.12	502.90	0.16	2.44	446.50	2.02	238.48	379.50	44.10	6.08
<i>Обед</i>															
№82,сбор 2012г. под ред. Могильного	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7.42	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 рубленные из птицы	100	32.49	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	Макаронны отварные с маслом	180/5	8.63	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	4.17	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	1.72	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	1.59	2.14	0.27	13.05	63.45	0.04	0.00	0.00	0.36	6.21	23.49	8.91	0.54
Итого обед:			56.02	29.41	24.92	120.93	829.70	0.32	9.75	73.50	4.54	112.62	328.58	87.05	21.22
Итого 18 день:			117.59	52.37	53.03	162.05	1332.60	0.47	12.19	520.00	6.56	351.10	708.08	131.15	27.30
Средняя за 18 дней:			144.66	50.48	46.20	188.01	1448.11	0.68	36.32	196.59	6.63	325.87	737.66	221.15	16.27

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

Стоимость рациона - 144,66 рублей (с учетом 0% скидки на готовые блюда и 0% скидку на закупленные товары)

перспективное 10-дневное меню для муниципальных общеобразовательных учреждений составлено на основании действующих сборников рецептов блюд для предприятий общественного питания (2005г., 1997г., 2004г., 2011г., 2012г.), с учетом физиологических норм питания для детей разного возраста. Стоимость рационов питания — 144,66 руб.

Нормы выход:

полуфабрикатов и готовых блюд даны с учетом потерь при их изготовлении, охлаждении и порционировании. В рецептурах супов жидкая часть блюд, наличием указана норма жидкости с учетом потерь на выпаривание.

начальник отдела охраны и укрепления
здоровья

Кузнецова Ю С