

«23» мая 2025 г.

**Возраст 12-17 лет**

| 2023 г.                              |                                             |         |        |                |       |        |                       |              |       |        |      |                         |        |        |       |    |
|--------------------------------------|---------------------------------------------|---------|--------|----------------|-------|--------|-----------------------|--------------|-------|--------|------|-------------------------|--------|--------|-------|----|
| № рецептуры                          | Наименование блюда                          | Выход,г | Цена,  | Пищевые в-ва,г |       |        | Энерг. Ценность, ккал | Витамины, мг |       |        |      | Минеральные вещества,мг |        |        |       |    |
|                                      |                                             |         |        | Б              | Ж     | У      |                       | К            | В1    | С      | А    | Е                       | Ca     | P      | Mg    | Fe |
| 1 неделя                             |                                             |         |        |                |       |        |                       |              |       |        |      |                         |        |        |       |    |
| 1 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)           | 100     | 12,62  | 0,83           | 0,00  | 3,33   | 16,00                 | 0,02         | 1,80  | 0,00   | 0,07 | 13,80                   | 25,50  | 8,33   | 2,37  |    |
| 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:                       |                                             | 767     | 82,60  | 15,56          | 22,50 | 68,80  | 541,30                | 0,73         | 18,09 | 192,00 | 1,16 | 123,50                  | 224,50 | 48,33  | 8,35  |    |
| 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   | Гарни из говядины с соусом                  | 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  | 25,0   | 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                        | 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     | 93,92  | 32,14          | 32,85 | 120,55 | 929,53                | 0,34         | 11,51 | 110,00 | 5,70 | 156,11                  | 406,48 | 119,95 | 5,98  |    |
| Итого 1 день:                        |                                             | 1637,00 | 176,52 | 47,70          | 55,35 | 189,35 | 1470,83               | 1,07         | 29,60 | 302,00 | 6,86 | 279,61                  | 630,98 | 168,28 | 14,33 |    |
| 2 ДЕНЬ                               |                                             |         |        |                |       |        |                       |              |       |        |      |                         |        |        |       |    |
| 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  |    |
| №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  |    |
| 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. Перевалова | 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 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                                 | 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:                           |                                                      |         |        |       |       |        |         |      |       |        |      |        |        |        |       |
| Итого 2 день:                         |                                                      | 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 |
|                                       |                                                      | 1402,90 | 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 |
| <b>3 ДЕНЬ</b>                         |                                                      |         |        |       |       |        |         |      |       |        |      |        |        |        |       |
| <b>Завтрак</b>                        |                                                      |         |        |       |       |        |         |      |       |        |      |        |        |        |       |
| №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  |
| <b>Обед</b>                           |                                                      |         |        |       |       |        |         |      |       |        |      |        |        |        |       |
| № 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 |
| <b>4 ДЕНЬ</b>                         |                                                      |         |        |       |       |        |         |      |       |        |      |        |        |        |       |
| <b>Завтрак</b>                        |                                                      |         |        |       |       |        |         |      |       |        |      |        |        |        |       |
| №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  |
| <b>Обед</b>                           |                                                      |         |        |       |       |        |         |      |       |        |      |        |        |        |       |
| № 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 |
| <b>5 ДЕНЬ</b>                         |                                                      |         |        |       |       |        |         |      |       |        |      |        |        |        |       |
| <b>Завтрак</b>                        |                                                      |         |        |       |       |        |         |      |       |        |      |        |        |        |       |
| №347,сбор.2021г. под ред. Первалова   | 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                           | 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  | 316,00  | 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  | 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/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 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  |       |
| №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 | 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  | Плов 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 пшениная 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         |
| №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         |
| <b>Итого завтрак:</b>                     |                                                    | <b>685</b>     | <b>89,67</b>  | <b>14,33</b> | <b>21,11</b> | <b>75,85</b>  | <b>602,90</b>  | <b>0,15</b> | <b>16,35</b> | <b>138,00</b> | <b>2,34</b> | <b>319,10</b> | <b>234,60</b> | <b>43,60</b>  | <b>4,82</b>  |
| Обед                                      |                                                    |                |               |              |              |               |                |             |              |               |             |               |               |               |              |
| №108;109 сбор. 2005г. под ред. Могильного | Суп картофельный с клёцками                        | 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         |
| <b>Итого обед:</b>                        |                                                    | <b>870</b>     | <b>78,24</b>  | <b>22,01</b> | <b>22,75</b> | <b>91,13</b>  | <b>608,26</b>  | <b>0,39</b> | <b>17,40</b> | <b>38,82</b>  | <b>3,47</b> | <b>130,51</b> | <b>343,01</b> | <b>122,25</b> | <b>6,07</b>  |
| <b>Итого 8 день:</b>                      |                                                    | <b>1555,00</b> | <b>167,91</b> | <b>36,34</b> | <b>43,86</b> | <b>166,98</b> | <b>1211,16</b> | <b>0,54</b> | <b>33,75</b> | <b>176,82</b> | <b>5,81</b> | <b>449,61</b> | <b>577,61</b> | <b>165,85</b> | <b>10,89</b> |
| 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         |
| <b>Итого завтрак:</b>                     |                                                    | <b>670</b>     | <b>113,60</b> | <b>26,49</b> | <b>20,25</b> | <b>84,40</b>  | <b>547,20</b>  | <b>0,12</b> | <b>16,49</b> | <b>111,00</b> | <b>0,58</b> | <b>256,45</b> | <b>334,65</b> | <b>47,70</b>  | <b>4,41</b>  |
| 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         |
| №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        | 24,0          | 0,25        | 19,44         | 100,20        | 36,84         | 1,630        |
| №71,сбор.2005г.под ред. Могильного        | Овощи натуральные свежие (огурец)                  | 100            | 12,62         | 0,83         | 0,00         | 3,33          | 16,00          | 0,02        | 1,80         | 0,0           | 0,07        | 13,80         | 25,50         | 8,33          | 2,370        |
| №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         |
| <b>Итого обед:</b>                        |                                                    | <b>870</b>     | <b>88,41</b>  | <b>32,59</b> | <b>34,67</b> | <b>110,04</b> | <b>868,45</b>  | <b>1,35</b> | <b>44,47</b> | <b>30,00</b>  | <b>3,97</b> | <b>206,02</b> | <b>567,07</b> | <b>153,11</b> | <b>9,63</b>  |
| <b>Итого 9 день:</b>                      |                                                    | <b>1540,00</b> | <b>202,01</b> | <b>59,08</b> | <b>54,92</b> | <b>194,44</b> | <b>1415,65</b> | <b>1,47</b> | <b>60,96</b> | <b>141,00</b> | <b>4,55</b> | <b>462,47</b> | <b>901,72</b> | <b>200,81</b> | <b>14,04</b> |
| 10 ДЕНЬ                                   |                                                    |                |               |              |              |               |                |             |              |               |             |               |               |               |              |
| Завтрак                                   |                                                    |                |               |              |              |               |                |             |              |               |             |               |               |               |              |
| №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         |
| №174,сбор.2005г. под ред. Могильного      | Каша вязкая молочная из риса с маслом              | 200/5          | 20,84         | 4,09         | 4,07         | 32,09         | 237,0          | 0,03        | 0            | 20            | 0,25        | 5,7           | 67            | 21,8          | 0,45         |
| 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          | 3,2          | 0,41         | 19,37         | 94,6           | 0,07        | 0            | 0             | 0,53        | 9,2           | 34,8          | 13,2          | 0,80         |
| <b>Итого завтрак:</b>                     |                                                    | <b>542</b>     | <b>38,20</b>  | <b>7,50</b>  | <b>11,76</b> | <b>66,80</b>  | <b>459,70</b>  | <b>0,10</b> | <b>2,83</b>  | <b>60,00</b>  | <b>0,89</b> | <b>31,50</b>  | <b>109,20</b> | <b>37,40</b>  | <b>1,75</b>  |



|                                    |                                          |         |        |       |       |        |         |      |       |        |      |        |        |        |       |
|------------------------------------|------------------------------------------|---------|--------|-------|-------|--------|---------|------|-------|--------|------|--------|--------|--------|-------|
| №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:                        |                                          | 870     | 88,41  | 32,59 | 34,67 | 110,94 | 868,45  | 1,35 | 44,47 | 30,00  | 3,97 | 206,02 | 567,07 | 153,11 | 9,63  |
| Итого 9 день:                      |                                          | 1540,00 | 202,01 | 59,08 | 54,92 | 194,44 | 1415,65 | 1,47 | 60,96 | 141,00 | 4,55 | 462,47 | 901,72 | 200,81 | 14,04 |
| <b>10 ДЕНЬ</b>                     |                                          |         |        |       |       |        |         |      |       |        |      |        |        |        |       |
| <b>Завтрак</b>                     |                                          |         |        |       |       |        |         |      |       |        |      |        |        |        |       |
| №14сбор 2005г. под ред Могильного  | Масло сливочное крестьянское м.д.ж.      | 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  |
| №174сбор 2005г. под ред Могильного | Каца вязкая молочная из риса с маслом    | 200/5   | 20,84  | 4,09  | 4,07  | 32,09  | 237,0   | 0,03 | 0     | 20     | 0,25 | 5,7    | 67     | 21,8   | 0,45  |
| 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   | 3,2   | 0,41  | 19,37  | 94,6    | 0,07 | 0     | 0      | 0,53 | 9,2    | 34,8   | 13,2   | 0,80  |
|                                    |                                          |         |        |       |       |        |         |      |       |        |      |        |        |        |       |
| Итого завтрак:                     |                                          | 542     | 38,20  | 7,50  | 11,76 | 66,80  | 459,70  | 0,10 | 2,83  | 60,00  | 0,89 | 31,50  | 109,20 | 37,40  | 1,75  |
| <b>Обед</b>                        |                                          |         |        |       |       |        |         |      |       |        |      |        |        |        |       |
| №82сбор 2012г. под ред Могильного  | Суп картофельный с макаронными изделиями | 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  |
| №234сбор 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  |
| №304сбор 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                     | 35      | 2,24   | 2,31  | 0,42  | 11,69  | 60,90   | 0,06 | 0,00  | 0,00   | 0,49 | 12,25  | 55,30  | 16,45  | 1,37  |
| 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:                        |                                          | 820     | 67,75  | 30,30 | 24,03 | 126,70 | 983,55  | 0,61 | 18,36 | 72,75  | 3,83 | 149,46 | 546,06 | 251,22 | 10,64 |
| Итого 10 день:                     |                                          | 1362,00 | 105,95 | 37,80 | 35,79 | 193,50 | 1443,25 | 0,71 | 21,19 | 132,75 | 4,72 | 180,96 | 655,26 | 288,62 | 12,39 |
| Средняя за 10 дней:                |                                          | 1481,80 | 170,0  | 51,33 | 48,28 | 210,61 | 1523,17 | 0,82 | 31,30 | 159,20 | 7,33 | 334,88 | 744,08 | 226,43 | 16,82 |

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

Стоимость рационов - 170,00 рублей (с учетом 0% скидки на готовое блюдо и 0% скидку на покупки товаров)

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 — 170,00 руб.  
Нормы выхода полуфабрикатов и готовых блюд даны с учетом потерь при их изготовлении, охлаждении и порционировании. В рецептурах супов, соусов, сладких блюд, напитков указана норма жидкости с учетом потерь на выпаривание.

Начальник отдела охраны и укрепления здоровья

Тел 8(928)6360644

Т.С.Червашенко