



Перспективное двухнедельное меню горячего питания для учащихся общеобразовательных учреждений  
Минераловодского муниципального округа на ЛОК 2025 г.

Сезон: Лето

ЛОК  
2025 г.

Возраст 6-10 лет

| Сезон: Лето                          |                                                  | 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    | Fe |  |
| 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)                | 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  | 25,0   | 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                             | 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 1 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                               |                                                  |         |            |                |       |        |                       |              |       |        |      |                         |        |        |       |    |  |
| 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.              | 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 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                    | 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 | 847,17 | 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 | 603,27 | 263,71 | 30,96 |
| <b>3 ДЕНЬ</b>                           |                                         |         |        |       |       |        |         |      |       |        |      |        |        |        |       |
| <b>Завтрак</b>                          |                                         |         |        |       |       |        |         |      |       |        |      |        |        |        |       |
| №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  |
| <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                    | 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 |
| <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                  | 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  |
| <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                 | 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 |
| <b>5 ДЕНЬ</b>                           |                                         |         |        |       |       |        |         |      |       |        |      |        |        |        |       |
| <b>Завтрак</b>                          |                                         |         |        |       |       |        |         |      |       |        |      |        |        |        |       |
| №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                             | 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                                     | 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         |
| <b>Итого завтрак:</b>                 |                                                    | <b>525</b>     | <b>70,58</b>  | <b>29,33</b> | <b>21,10</b> | <b>94,59</b>  | <b>754,00</b>  | <b>0,57</b> | <b>2,83</b>  | <b>54,80</b>  | <b>2,67</b> | <b>105,18</b> | <b>430,62</b> | <b>216,30</b> | <b>11,51</b> |
| <b>Обед</b>                           |                                                    |                |               |              |              |               |                |             |              |               |             |               |               |               |              |
| № 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                               | 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         |
| <b>Итого обед:</b>                    |                                                    | <b>785</b>     | <b>75,34</b>  | <b>19,48</b> | <b>14,20</b> | <b>75,45</b>  | <b>566,56</b>  | <b>0,31</b> | <b>30,12</b> | <b>34,32</b>  | <b>4,09</b> | <b>142,36</b> | <b>306,54</b> | <b>114,37</b> | <b>5,31</b>  |
| <b>Итого 5 день:</b>                  |                                                    | <b>1310,00</b> | <b>145,92</b> | <b>48,81</b> | <b>35,30</b> | <b>170,04</b> | <b>1320,56</b> | <b>0,87</b> | <b>32,95</b> | <b>88,32</b>  | <b>6,76</b> | <b>247,54</b> | <b>737,16</b> | <b>324,67</b> | <b>16,82</b> |
| <b>6 ДЕНЬ</b>                         |                                                    |                |               |              |              |               |                |             |              |               |             |               |               |               |              |
| <b>Завтрак</b>                        |                                                    |                |               |              |              |               |                |             |              |               |             |               |               |               |              |
| №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         |
| <b>Итого завтрак:</b>                 |                                                    | <b>505</b>     | <b>58,41</b>  | <b>24,92</b> | <b>28,99</b> | <b>92,12</b>  | <b>732,60</b>  | <b>0,16</b> | <b>4,13</b>  | <b>113,50</b> | <b>2,51</b> | <b>76,46</b>  | <b>213,24</b> | <b>37,29</b>  | <b>19,03</b> |
| <b>Обед</b>                           |                                                    |                |               |              |              |               |                |             |              |               |             |               |               |               |              |
| № 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         |
| <b>Итого обед:</b>                    |                                                    | <b>780</b>     | <b>93,48</b>  | <b>28,99</b> | <b>21,95</b> | <b>99,87</b>  | <b>874,50</b>  | <b>0,44</b> | <b>15,96</b> | <b>49,75</b>  | <b>4,22</b> | <b>120,08</b> | <b>313,72</b> | <b>90,24</b>  | <b>5,78</b>  |
| <b>Итого 6 день:</b>                  |                                                    | <b>1285,00</b> | <b>151,89</b> | <b>53,91</b> | <b>50,94</b> | <b>191,99</b> | <b>1607,10</b> | <b>0,61</b> | <b>20,09</b> | <b>163,25</b> | <b>6,73</b> | <b>196,54</b> | <b>526,96</b> | <b>127,53</b> | <b>24,81</b> |
| <b>7 ДЕНЬ</b>                         |                                                    |                |               |              |              |               |                |             |              |               |             |               |               |               |              |
| <b>Завтрак</b>                        |                                                    |                |               |              |              |               |                |             |              |               |             |               |               |               |              |
| №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         |
| <b>Итого завтрак:</b>                 |                                                    | <b>550</b>     | <b>99,64</b>  | <b>25,26</b> | <b>19,01</b> | <b>89,59</b>  | <b>560,04</b>  | <b>0,15</b> | <b>16,72</b> | <b>87,00</b>  | <b>3,31</b> | <b>258,85</b> | <b>383,91</b> | <b>95,57</b>  | <b>2,30</b>  |
| <b>Обед</b>                           |                                                    |                |               |              |              |               |                |             |              |               |             |               |               |               |              |
| № 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  | 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         |
| 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         |
| <b>Итого обед:</b>                    |                                                    | <b>860</b>     | <b>75,87</b>  | <b>32,99</b> | <b>35,90</b> | <b>119,48</b> | <b>925,10</b>  | <b>0,21</b> | <b>10,47</b> | <b>64,80</b>  | <b>3,39</b> | <b>124,51</b> | <b>390,02</b> | <b>113,29</b> | <b>6,52</b>  |
| <b>Итого 7 день:</b>                  |                                                    | <b>1410,00</b> | <b>175,51</b> | <b>58,25</b> | <b>54,91</b> | <b>209,07</b> | <b>1485,14</b> | <b>0,36</b> | <b>27,19</b> | <b>151,80</b> | <b>6,70</b> | <b>383,36</b> | <b>773,93</b> | <b>208,86</b> | <b>8,62</b>  |

## 8 ДЕНЬ

## Завтрак

|                                      |                                                    |       |       |      |       |       |        |      |      |       |      |       |       |       |      |
|--------------------------------------|----------------------------------------------------|-------|-------|------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|-------|-------|-------|------|
| №182,сбор.2005г. под ред. Могильного | Каша жидкая молочная пшенная 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 | 332,60 | 0,09 | 2,83 | 60,00 | 1,00 | 31,50 | 61,10 | 17,80 | 1,42 |

## Обед

|                                       |                             |         |        |       |       |        |        |      |       |       |      |        |        |        |      |
|---------------------------------------|-----------------------------|---------|--------|-------|-------|--------|--------|------|-------|-------|------|--------|--------|--------|------|
| №108;109 сбор. 2005г. под ред.        | 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 | 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        | 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:                           |                             | 849     | 76,28  | 19,80 | 12,41 | 78,83  | 546,31 | 0,33 | 17,40 | 38,82 | 3,06 | 121,81 | 306,26 | 110,25 | 5,19 |
| Итого 8 день:                         |                             | 1405,00 | 117,76 | 25,56 | 23,88 | 130,10 | 928,91 | 0,42 | 20,23 | 98,82 | 4,06 | 153,31 | 367,36 | 128,05 | 6,61 |

## 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                    | 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:                      |                                           | 520    | 104,07 | 26,17 | 20,06 | 76,64 | 538,03 | 0,12 | 15,27 | 111,00 | 0,58 | 254,48 | 333,27 | 46,58 | 4,17 |

## Обед

|                                       |                                |         |        |       |       |        |         |      |       |        |      |        |        |        |       |
|---------------------------------------|--------------------------------|---------|--------|-------|-------|--------|---------|------|-------|--------|------|--------|--------|--------|-------|
| № 84,сбор.2005г,под ред. Могильного   | Борщ с фасолью и картофелем со | 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 | 13,40 | 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 | 24,00  | 0,25 | 19,44  | 100,20 | 36,84  | 1,63  |
| №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:                           |                                | 840     | 73,83  | 29,55 | 24,33 | 94,41  | 790,50  | 1,27 | 42,67 | 30,00  | 3,49 | 183,52 | 504,82 | 132,78 | 6,38  |
| Итого 9 день:                         |                                | 1360,00 | 177,90 | 55,72 | 44,39 | 171,05 | 1328,53 | 1,39 | 57,94 | 141,00 | 4,07 | 438,00 | 838,09 | 179,36 | 10,55 |

## 10 ДЕНЬ

## Завтрак

|                                      |                                                    |       |       |      |      |       |        |       |      |      |      |      |       |       |      |
|--------------------------------------|----------------------------------------------------|-------|-------|------|------|-------|--------|-------|------|------|------|------|-------|-------|------|
| №14,сбор.2005г. под ред. Могильного  | Масло сливочное крестьянское м.д.ж. не менее 72,5% | 5     | 6,52  | 0,04 | 3,63 | 0,07  | 33,05  | 0,001 | 0,00 | 20,0 | 0,05 | 1,20 | 1,50  | 0,00  | 0,01 |
| №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 | 0,030 | 0,00 | 20,0 | 0,25 | 5,70 | 67,00 | 21,80 | 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                 | 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  |
|                                      |                                | 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  |
| Итого завтрак:                       |                                | 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  |
|                                      |                                | 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 обед:                          |                                | 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 |
| Итого 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 |
| Средняя за 10 дней:                  |                                |         |        |       |       |        |         |      |       |        |      |        |        |        |       |

\*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 - 144,66 рублей (с учетом 0% наценка на готовое блюдо и 0% наценку 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, спадких блюд, напитков указана норма жидкости с учетом потерь на выкипание.

Начальник отдела охраны и укрепления здоровья

Тел 8(928)6360644

Т.С.Черващенко