



Утверждено:
 Директор
 № _____

СОГЛАСОВАНО:

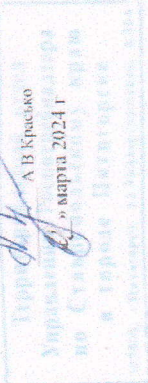
Начальник управления образования
 для Инспекции Минераловодского
 муниципального округа
 Ставропольского края
 № _____

в сфере защиты прав потребителей
 и безопасности человека

№ _____

СОГЛАСОВАНО:

Начальник межрайонного ГО Управления
 Федеральной службы по надзору
 в сфере защиты прав потребителей
 и безопасности человека
 по Ставропольскому краю №9



Перспективное 18-дневное меню горячего питания для учащихся общеобразовательных учреждений
 Минераловодского городского округа на 1.03.2024 г.

ЛОК 2024 г. Возраст 6-10 лет

Сезон: Лето

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Цена	Пищевые в-ва			Энерг. Ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг													
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe													
1 ДЕНЬ																												
Завтрак																												
№210 сбор 2005г под ред. Могильного	Омлет натуральный	159,5	37,50	17,50	14,99	17,50	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 (огурец)	60	4,20	0,50	0,00	0,00	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	0,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82													
№338 сбор 2005 г под ред. Могильного	Яблоки свежие сезонные калибровальные	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	Борщи 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	Сердечник говяжий с соусом	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	Макаронные отварные с маслом	180/5	8,63	5,70	6,07	32,90	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	Биточки рыбные	100	33,76	14,80	18,80	11,60	274,00	0,09	1,15	22,50	1,83	57,00	218,38	28,38	0,76													
№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													
№459 сбор 2021г под ред. Перевалова	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													

№/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,06	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	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	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	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	42,33	146,86	17,86	1,78
№171 сбор 2005г. под ред. Могильного	Каши гречневая рассычатая с маслом	180/5	10,18	10,63	7,48	47,77	316,0	0,3	0	24	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	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	5,25	8,24	4,40	0,87
№/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,06	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
№/к	Хлеб пшеничный	30	1,77	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	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	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	211,18	937,60	330,23	33,07

3 ДЕНЬ

Завтрак

№181 сбор 2005г. под ред. Могильного	Каши жидкая молочная манная с маслом	200/5	13,49	3,18	3,89	21,44	184,00	0,04	0,00	20,00	8,00	27,60	5,50	0,32
№14 сбор 2005г. под ред. Могильного	Масло сливочное крестьянское м.л.ж.	10	7,55	0,08	7,26	0,14	66,10	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	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
№463 сбор 2012г. под ред. Перевалова	Каша 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
№/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
№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	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

Обед

№ 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
№282 сбор 2012г. под ред. Могильного	Колбасы 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
№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
№495 сбор 2012г. 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	14,40	0,69
№/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
№/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
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
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

4 ДЕНЬ

Завтрак

№291 сбор 2005г. под ред. Могильного	Пирог 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
№71 сбор 2005г. под ред. Могильного	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	4,20	0,50	0,30	2,00	9,60	0,012	1,08	0,0	0,04	8,28	15,30	5,00
№457 сбор 2012г. 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
№/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
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

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	97,83	34,50
№ 239 сбор 2005г. под ред. Могильного	Телятина 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
№110 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
№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
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
№/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
№/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
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
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

№ 102, сбор 2005г. под ред. Могильного	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	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	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
№338, сбор 2005г. под ред. Могильного	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	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	30	1,77	0,30	14,49	70,50	70,50	0,05	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:		159,18	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

Завтрак														
№206, сбор 2012г. под ред. Могильного	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 2012г. под ред. Перевалова	200	9,65	3,30	2,90	13,80	94,00	0,03	0,70	19,40	0,01	111,30	91,10	22,30	0,65
№338, сбор 2005г. под ред. Могильного	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	30	1,77	0,30	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

Обед

№ 82, сбор 2005г. под ред. Могильного	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	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 2005г. под ред. Могильного	180/5	16,13	4,50	5,00	28,40	220,20	0,19	26,38	24,00	0,25	19,44	100,20	36,84	1,63
№71, сбор 2005г. под ред. Могильного	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 2012г. под ред. Перевалова	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	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	30	1,77	0,30	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

Завтрак														
№240, сбор 2012г. под ред. Могильного	150/10	62,72	20,42	16,01	29,44	313,50	0,08	1,99	108,00	0,56	174,75	233,65	28,20	1,78
№457, сбор 2012г. под ред. Перевалова	200/10	1,42	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,73	4,20	0,82
№338, сбор 2005г. под ред. Могильного	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	30	1,77	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:		87,88	24,78	16,47	88,35	553,74	0,19	15,49	108,00	0,98	201,60	347,76	101,27	4,48

Обед

№108, (09) сбор 2005г. под ред. Могильного	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	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	180	10,80	3,64	4,30	26,67	200,00	0,02	0,00	2,10	0,27	2,42	60,60	19,00	0,513
№71, сбор 2005г. под ред. Могильного	60	4,20	0,50	0,00	2,00	9,60	0,012	1,08	0,00	0,04	8,28	15,30	5,00	1,42
№476, сбор 2012г. под ред. Перевалова	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	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	30	1,77	0,30	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:		166,43	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

Завтрак														
№294, сбор 2005г. под ред. Могильного	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	1,786

№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	10,77	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,90
Итого завтрак:			62,51	32,44	25,32	106,15	783,00	0,45	2,00	91,50	2,44	176,61	500,68	208,36	24,34
Обед															
№ 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 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
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:			155,81	57,49	43,67	204,96	1621,25	0,90	48,40	140,10	7,79	327,03	956,25	324,65	30,23

**3 апреля
11 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	29,70	3,07
№71 сбор 2005г. под ред. Могильного	Овоши 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	Яблоки свежие сезонные	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	Чай с сахаром	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	21,17	18,50	53,52	437,83	0,20	13,45	380,50	1,50	164,61	338,32	50,68	8,56
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
№ 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	Овоши натуральные свежие (огурцы)	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

12 ДЕНЬ

Завтрак															
№223 сбор 2005г. под ред. Могильного	Запеканка из творога со ступеным 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
№462 сбор 2021г. под ред. Перевалова	Какао с молоком	200	9,65	3,30	2,90	13,80	94,90	0,03	0,70	19,00	0,01	111,30	91,10	22,30	0,65
№338 сбор 2005 под ред. Могильного	Бананы свежие калорийные 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
Обед															
№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	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	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	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	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	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 объект:		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	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	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	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	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	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	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	180/5	16,13	4,50	5,00	28,90	220,30	0,19	26,38	24,00	0,25	19,44	100,20	36,84	1,63
№71, сбор. 2005г. под ред. Могильного	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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. Могильного	250	8,84	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	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	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	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	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	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	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:		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
№8 сбор 2005г под ред. Могильного		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
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной														
№229 сбор 2005г под ред. Могильного		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
Рыба, тушеная в томате с овощами														
№310 сбор 2005г под ред. Могильного		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
Картофель отварной с маслом														
342 сб 2005 г под ред. Могильного		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
Компот из свежих яблок														
к/к		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
Хлеб ржанно-пшеничный														
к/к		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
Хлеб пшеничный														
Итого обед:			92,96	24,72	18,29	97,14	829,55	0,43	46,40	48,60	5,28	148,67	447,67	113,94
Итого 17 дней:			136,04	34,97	34,37	173,75	1374,40	0,61	58,90	108,80	6,46	217,62	562,12	183,19

18 ДЕНЬ

Завтрак:		159/5	37,50	17,40	17,50	14,99	254,20	0,10	0,29	380,50	1,07	125,00	276,00	20,70
№210 сбор 2005г под ред. Могильного		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
Омлет натуральный														
№71 сбор 2005г под ред. Могильного		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
Овощи натуральные свежие (огурцы)														
№15 сбор 2005г под ред. Могильного		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
Сыр Российский														
№14 сбор 2005г под ред. Могильного		200/10/7	2,67	0,3	0,1	9,50	40	0	1	0,0	0,0	7,9	9,1	5
Масло сливочное крестьянское чл д ж не менее 72,5%														
№459 сбор 2012г под ред. Перевалова		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
Чай с сахаром с лимоном														
к/к														
Хлеб пшеничный														
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

Обед:

№82 сбор 2012г под ред. Могильного		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
Суп картофельный с макаронными изделиями														
№294 сбор 2005г под ред. Могильного		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
Витонен рубленые из птицы														
№203 сбор 2005г под ред. Могильного		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
Макаронны отварные с маслом														
№495 сбор 2012г под ред. Перевалова		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
Компот из сухофруктов														
к/к		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
Хлеб ржанно-пшеничный														
к/к		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
Хлеб пшеничный														
Итого обед:			56,20	29,64	24,95	122,37	836,75	0,32	9,75	73,50	4,57	113,31	331,19	88,04
Итого 18 дней:			117,77	52,60	53,06	163,49	1339,65	0,48	12,19	520,00	6,59	351,79	710,69	132,14
Средняя за 18 дней:			144,66	50,55	46,22	188,40	1450,14	0,68	36,32	196,59	6,63	326,04	738,28	221,38

*При наличии средств в рационе 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% ланчов на завтрак, обед и 0% ланчов на полдник и ужин).

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

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

начальник отдела охраны и укрепления здоровья

Кузнецова Ю С