



ЛОК  
2025 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    |
| 1 неделя                             |                                             |         |        |                |       |        |                       |              |       |        |      |                         |        |        |       |
| 1 ДЕНЬ                               |                                             |         |        |                |       |        |                       |              |       |        |      |                         |        |        |       |
| Завтрак                              |                                             |         |        |                |       |        |                       |              |       |        |      |                         |        |        |       |
| 210сб.2005 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   | Тефтели 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         |
| <b>Итого обед:</b>                    |                                                      | <b>815</b>     | <b>70,93</b>  | <b>36,35</b> | <b>30,40</b> | <b>157,91</b> | <b>1107,30</b> | <b>0,71</b> | <b>9,65</b>  | <b>72,50</b>  | <b>4,51</b> | <b>128,86</b> | <b>583,92</b> | <b>257,91</b> | <b>30,42</b> |
| <b>Итого 2 день:</b>                  |                                                      | <b>1402,00</b> | <b>138,12</b> | <b>52,83</b> | <b>53,19</b> | <b>251,56</b> | <b>1804,50</b> | <b>0,84</b> | <b>12,70</b> | <b>213,50</b> | <b>9,20</b> | <b>430,66</b> | <b>824,72</b> | <b>292,51</b> | <b>32,64</b> |
| <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         |
|                                       |                                                      |                |               |              |              |               |                |             |              |               |             |               |               |               |              |
| <b>Итого завтрак:</b>                 |                                                      | <b>595</b>     | <b>123,38</b> | <b>33,00</b> | <b>35,27</b> | <b>91,00</b>  | <b>591,70</b>  | <b>0,14</b> | <b>14,75</b> | <b>138,80</b> | <b>0,73</b> | <b>305,20</b> | <b>417,90</b> | <b>58,60</b>  | <b>5,07</b>  |
| <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         |
| <b>Итого обед:</b>                    |                                                      | <b>815</b>     | <b>94,73</b>  | <b>33,18</b> | <b>23,88</b> | <b>116,85</b> | <b>847,20</b>  | <b>0,52</b> | <b>6,16</b>  | <b>53,75</b>  | <b>5,47</b> | <b>135,76</b> | <b>338,51</b> | <b>101,33</b> | <b>6,28</b>  |
| <b>Итого 3 день:</b>                  |                                                      | <b>1410,00</b> | <b>218,11</b> | <b>66,18</b> | <b>59,15</b> | <b>207,85</b> | <b>1438,90</b> | <b>0,66</b> | <b>20,91</b> | <b>192,55</b> | <b>6,20</b> | <b>440,96</b> | <b>756,41</b> | <b>159,93</b> | <b>11,35</b> |
| <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         |
| <b>Итого завтрак:</b>                 |                                                      | <b>677</b>     | <b>50,28</b>  | <b>7,83</b>  | <b>5,32</b>  | <b>74,65</b>  | <b>435,30</b>  | <b>0,14</b> | <b>14,30</b> | <b>20,00</b>  | <b>0,83</b> | <b>48,90</b>  | <b>154,10</b> | <b>57,60</b>  | <b>5,78</b>  |
| <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         |
| <b>Итого обед:</b>                    |                                                      | <b>880</b>     | <b>86,75</b>  | <b>26,84</b> | <b>22,79</b> | <b>123,36</b> | <b>929,25</b>  | <b>0,62</b> | <b>33,07</b> | <b>34,00</b>  | <b>8,66</b> | <b>150,89</b> | <b>646,12</b> | <b>167,49</b> | <b>8,35</b>  |
| <b>Итого 4 день:</b>                  |                                                      | <b>1557,00</b> | <b>137,03</b> | <b>34,67</b> | <b>28,11</b> | <b>198,01</b> | <b>1364,55</b> | <b>0,76</b> | <b>47,37</b> | <b>20,00</b>  | <b>9,49</b> | <b>199,79</b> | <b>800,22</b> | <b>225,09</b> | <b>14,13</b> |
| <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                                     | 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>535</b>     | <b>71,24</b>  | <b>30,16</b> | <b>21,21</b> | <b>99,47</b>  | <b>778,10</b>  | <b>0,59</b> | <b>2,83</b>  | <b>54,00</b>  | <b>2,81</b>  | <b>107,48</b> | <b>439,32</b> | <b>213,60</b> | <b>11,71</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                               | 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>815</b>     | <b>77,30</b>  | <b>21,69</b> | <b>14,54</b> | <b>87,75</b>  | <b>628,51</b>  | <b>0,37</b> | <b>30,12</b> | <b>34,32</b>  | <b>4,50</b>  | <b>151,06</b> | <b>343,29</b> | <b>126,37</b> | <b>6,19</b>  |
| <b>Итого 5 день:</b>                  |                                                    | <b>1350,00</b> | <b>148,54</b> | <b>51,85</b> | <b>35,75</b> | <b>187,22</b> | <b>1406,61</b> | <b>0,96</b> | <b>32,95</b> | <b>88,32</b>  | <b>7,31</b>  | <b>258,54</b> | <b>782,61</b> | <b>339,97</b> | <b>17,90</b> |
| <b>2 неделя</b>                       |                                                    |                |               |              |              |               |                |             |              |               |              |               |               |               |              |
| <b>6 ДЕНЬ</b>                         |                                                    |                |               |              |              |               |                |             |              |               |              |               |               |               |              |
| <b>Завтрак</b>                        |                                                    |                |               |              |              |               |                |             |              |               |              |               |               |               |              |
| №14,сбор.2005г. под ред. Могильного   | Масло сливочное крестьянское м.д.ж. не менее 72,5% | 9              | 11,74         | 0,08         | 7,26         | 0,14          | 66,10          | 0,00        | 0,00         | 40,00         | 0,10         | 2,40          | 3,00          | 0,00          | 0,02         |
| №294,сбор.2005г. под ред. Могильного  | Биточки рубленные из птицы                         | 100            | 33,79         | 16,64        | 15,34        | 30,29         | 308,50         | 0,08        | 1,30         | 48,50         | 1,30         | 42,33         | 146,86        | 17,86         | 17,86        |
| №203,сбор.2005г.под ред. Могильного   | Макароны отварные с маслом                         | 180/5          | 11,83         | 5,70         | 6,07         | 32,00         | 225,50         | 0,04        | 0,00         | 25,00         | 0,71         | 10,63         | 32,88         | 7,13          | 0,07         |
| 377 сб.2005 под ред.Могильного        | Чай с сахаром                                      | 200            | 1,66          | 0,13         | 0,02         | 15,20         | 62,00          | 0,00        | 2,83         | 0,00          | 0,01         | 14,20         | 4,40          | 2,40          | 0,48         |
| №582,сбор.2021г. под ред. Первалова   | 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         |
| <b>Итого завтрак:</b>                 |                                                    | <b>595</b>     | <b>87,85</b>  | <b>33,25</b> | <b>38,90</b> | <b>171,40</b> | <b>1171,70</b> | <b>0,27</b> | <b>4,13</b>  | <b>123,50</b> | <b>7,35</b>  | <b>107,76</b> | <b>311,94</b> | <b>73,59</b>  | <b>21,83</b> |
| <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         |
| №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         |
| <b>Итого обед:</b>                    |                                                    | <b>810</b>     | <b>95,44</b>  | <b>31,20</b> | <b>22,29</b> | <b>112,17</b> | <b>881,50</b>  | <b>0,50</b> | <b>15,96</b> | <b>49,75</b>  | <b>4,63</b>  | <b>128,78</b> | <b>350,47</b> | <b>102,24</b> | <b>6,66</b>  |
| <b>Итого 6 день:</b>                  |                                                    | <b>1405,00</b> | <b>183,29</b> | <b>64,45</b> | <b>61,19</b> | <b>283,57</b> | <b>2053,20</b> | <b>0,77</b> | <b>20,09</b> | <b>173,25</b> | <b>11,98</b> | <b>236,54</b> | <b>662,41</b> | <b>175,83</b> | <b>28,49</b> |
| <b>7 ДЕНЬ</b>                         |                                                    |                |               |              |              |               |                |             |              |               |              |               |               |               |              |
| <b>Завтрак</b>                        |                                                    |                |               |              |              |               |                |             |              |               |              |               |               |               |              |
| №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         |
| <b>Итого завтрак:</b>                 |                                                    | <b>670</b>     | <b>134,68</b> | <b>25,98</b> | <b>19,01</b> | <b>97,20</b>  | <b>610,00</b>  | <b>0,17</b> | <b>21,22</b> | <b>87,00</b>  | <b>3,31</b>  | <b>262,60</b> | <b>396,90</b> | <b>113,80</b> | <b>2,53</b>  |
| <b>Обед</b>                           |                                                    |                |               |              |              |               |                |             |              |               |              |               |               |               |              |
| № 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         |
| <b>Итого обед:</b>                        |                                                    | <b>930</b>     | <b>87,98</b>  | <b>36,40</b> | <b>36,44</b> | <b>136,45</b> | <b>1013,05</b> | <b>0,29</b> | <b>12,27</b> | <b>64,80</b>  | <b>3,87</b> | <b>147,01</b> | <b>451,94</b> | <b>133,62</b> | <b>9,55</b>  |
| <b>Итого 7 день:</b>                      |                                                    | <b>1600,00</b> | <b>222,66</b> | <b>62,38</b> | <b>55,45</b> | <b>233,65</b> | <b>1623,05</b> | <b>0,46</b> | <b>33,49</b> | <b>151,80</b> | <b>7,18</b> | <b>409,61</b> | <b>848,84</b> | <b>247,42</b> | <b>12,08</b> |
| <b>8 ДЕНЬ</b>                             |                                                    |                |               |              |              |               |                |             |              |               |             |               |               |               |              |
| <b>Завтрак</b>                            |                                                    |                |               |              |              |               |                |             |              |               |             |               |               |               |              |
| №182,сбор.2005г. под ред. Могильного      | Каша жидкая молочная пшеница с маслом              | 200/5          | 24,78         | 3,18         | 3,89         | 21,44         | 184,00         | 0,04        | 0,00         | 20,00         | 0,50        | 8,00          | 27,60         | 5,50          | 0,32         |
| №14,сбор.2005г. под ред. Могильного       | Масло сливочное крестьянское 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>  |
| <b>Обед</b>                               |                                                    |                |               |              |              |               |                |             |              |               |             |               |               |               |              |
| №108;109 сбор. 2005г. под ред. Могильного | Суп картофельный с клецками                        | 250            | 11,26         | 2,06         | 3,10         | 12,58         | 124,50         | 0,08        | 5,75         | 4,50          | 1,34        | 22,78         | 47,35         | 18,13         | 0,68         |
| № 289,сбор. 2005 г.под ред.Могильного     | Рагу из птицы                                      | 100/180        | 56,22         | 13,51        | 18,66        | 25,72         | 235,56         | 0,16        | 11,45        | 34,32         | 0,64        | 64,43         | 178,46        | 57,72         | 2,34         |
| №349,сбор.2005 г под ред.Могильного       | Компот из сухофруктов                              | 200            | 5,54          | 0,60         | 0,10         | 20,10         | 84,00          | 0,01        | 0,20         | 0,00          | 0,40        | 20,10         | 19,20         | 14,40         | 0,69         |
| к/к                                       | Хлеб ржано-пшеничный                               | 40             | 2,56          | 2,64         | 0,48         | 13,36         | 69,60          | 0,07        | 0,00         | 0,00          | 0,56        | 14,00         | 63,20         | 18,80         | 1,56         |
| к/к                                       | Хлеб пшеничный                                     | 40             | 2,66          | 3,20         | 0,41         | 19,37         | 94,60          | 0,07        | 0,00         | 0,00          | 0,53        | 9,20          | 34,80         | 13,20         | 0,80         |
| <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> |
| <b>9 ДЕНЬ</b>                             |                                                    |                |               |              |              |               |                |             |              |               |             |               |               |               |              |
| <b>Завтрак</b>                            |                                                    |                |               |              |              |               |                |             |              |               |             |               |               |               |              |
| №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>  |
| <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         |
| 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> |
| <b>10 ДЕНЬ</b>                        |                                          |                |               |              |              |               |                |             |              |               |             |               |               |               |              |
| <b>Завтрак</b>                        |                                          |                |               |              |              |               |                |             |              |               |             |               |               |               |              |
| №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         |
| №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>  |
| <b>Обед</b>                           |                                          |                |               |              |              |               |                |             |              |               |             |               |               |               |              |
| №82,сбор.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         |
| №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                     | 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         |
| <b>Итого обед:</b>                    |                                          | <b>820</b>     | <b>67,75</b>  | <b>30,30</b> | <b>24,03</b> | <b>126,70</b> | <b>983,55</b>  | <b>0,61</b> | <b>18,36</b> | <b>72,75</b>  | <b>3,83</b> | <b>149,46</b> | <b>546,06</b> | <b>251,22</b> | <b>10,64</b> |
| <b>Итого 10 день:</b>                 |                                          | <b>1362,00</b> | <b>105,95</b> | <b>37,80</b> | <b>35,79</b> | <b>193,50</b> | <b>1443,25</b> | <b>0,71</b> | <b>21,19</b> | <b>132,75</b> | <b>4,72</b> | <b>180,96</b> | <b>655,26</b> | <b>288,62</b> | <b>12,39</b> |
| <b>Средняя за 10 дней:</b>            |                                          | <b>1481,80</b> | <b>170,0</b>  | <b>51,33</b> | <b>48,28</b> | <b>210,61</b> | <b>1523,17</b> | <b>0,82</b> | <b>31,30</b> | <b>159,20</b> | <b>7,33</b> | <b>334,88</b> | <b>744,08</b> | <b>226,43</b> | <b>16,82</b> |

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

*Стоимость рационов - 170,00 рублей (с учётом 0% скидки на готовое блюдо и 0% скидку на покупные товары)*

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

Начальник отдела охраны и укрепления здоровья

Тел 8(928)6360644

Т.С.Черващенко