Утверждаю:

Директор

МБОУ "Гимназия № 103

г. Минеральные Воды

_____ Жабенова Л.Г.

«23» мая 2025 г

Перспективное двухнедельное меню горячего питания для учащихся общеобразовательных учреждений

Минераловодского муниципального округа на ЛОК 2025 г.

Сезон: Лето

ЛОК 2025 г.

Возраст 12-17 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Цена,	Пищевые в-ва,г			Энерг. Ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества,мг			
				Б	Ж	У	К	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 неделя															
1 ДЕНЬ															
Завтрак															
210сб2005 г под ред.Могильного	Омлет натуральный	106/10	41.84	10.60	21.40	11.20	280.00	0.60	0.16	192.00	0.55	65.00	145.00	12.40	1.80
№71,сбор.2005г.под ред. Могильного	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	12.62	0.83	0.00	3.33	16.00	0.02	1.80	0.00	0.07	13.80	25.50	8.33	2.37
377 сб.2005 под ред.Могильного	Чай с сахаром	200	1.66	0.13	0.02	15.20	62.00	0.00	2.83	0.00	0.01	14.20	4.40	2.40	0.48
№338,сбор. 2005 под.ред Могильного	Яблоки свежие сезонные калиброванные, 1 шт.	200	23.82	0.80	0.67	19.70	88.70	0.04	13.30	0.00	0.00	21.30	14.80	12.00	2.90

к/к	Хлеб пшеничный	40	2.66	3.20	0.41	19.37	94.60	0.07	0.00	0.00	0.53	9.20	34.80	13.20	0.80
Итого завтрак:		**767**	**82.60**	**15.56**	**22.50**	**68.80**	**541.30**	**0.73**	**18.09**	**192.00**	**1.16**	**123.50**	**224.50**	**48.33**	**8.35**
						Обед									
№ 82,сбор. 2005г.под ред. Могильного	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	11.44	1.82	4.91	12.74	102.50	0.05	10.29	0.00	2.40	44.38	53.23	26.25	1.19
№279 сбор.2005г.под ред.Могильного	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	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 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
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 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	40	2.56	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
к/к	Хлеб пшеничный	40	2.66	3.20	0.41	19.37	94.60	0.07	0.00	0.00	0.53	9.20	34.80	13.20	0.80
Итого обед:		**815**	**70.93**	**36.35**	**30.40**	**157.91**	**1107.30**	**0.71**	**9.65**	**72.50**	**4.51**	**128.86**	**583.92**	**257.91**	**30.42**
Итого 2 день:		**1402.00**	**138.12**	**52.83**	**53.19**	**251.56**	**1804.50**	**0.84**	**12.70**	**213.50**	**9.20**	**430.66**	**824.72**	**292.51**	**32.64**
3 ДЕНЬ															
Завтрак															
№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 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
Итого завтрак:		**595**	**123.38**	**33.00**	**35.27**	**91.00**	**591.70**	**0.14**	**14.75**	**138.80**	**0.73**	**305.20**	**417.90**	**58.60**	**5.07**
Обед															
№ 102,сбор.2005г,под ред. Могильного	Суп картофельный с бобовыми	250	9.87	5.49	5.27	16.32	134.75	0.23	5.81	0.00	2.42	38.08	87.18	35.30	2.03
№282,сбор.2012г,под ред. Могильного	Котлеты из говядины	100	62.27	15.55	11.55	15.70	238.75	0.10	0.15	28.75	0.85	43.75	101.25	12.50	1.13
№203,сбор.2005г.под ред. Могильного	Макароны отварные с маслом	180/5	11.83	5.70	6.07	32.00	225.50	0.04	0.00	25.00	0.71	10.63	32.88	7.13	0.07
№349,сбор.2005 г под ред.Могильного	Компот из сухофруктов	200	5.54	0.60	0.10	20.10	84.00	0.01	0.20	0.00	0.40	20.10	19.20	14.40	0.69
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.56	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
к/к	Хлеб пшеничный	40	2.66	3.20	0.41	19.37	94.60	0.07	0.00	0.00	0.53	9.20	34.80	13.20	0.80
Итого обед:		**815**	**94.73**	**33.18**	**23.88**	**116.85**	**847.20**	**0.52**	**6.16**	**53.75**	**5.47**	**135.76**	**338.51**	**101.33**	**6.28**
Итого 3 день:		**1410.00**	**218.11**	**66.18**	**59.15**	**207.85**	**1438.90**	**0.66**	**20.91**	**192.55**	**6.20**	**440.96**	**756.41**	**159.93**	**11.35**
4 ДЕНЬ															
Завтрак															

№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 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 ржано-пшеничный	40	2.56	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого завтрак:		**677**	**50.28**	**7.83**	**5.32**	**74.65**	**435.30**	**0.14**	**14.30**	**20.00**	**0.83**	**48.90**	**154.10**	**57.60**	**5.78**
						Обед									
№ 84,сбор.2005г,под ред. Могильного	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250/5	12.96	3.54	5.10	14.53	168.25	0.09	6.29	0.00	2.44	50.25	97.93	34.50	1.71
№ 239,сбор.2005г,под ред. Могильного	Тефтели рыбные с соусом (минтай)	100/60	41.66	12.80	11.80	18.20	230.00	0.20	0.30	10.00	4.88	52.75	341.75	59.75	1.78
№310,сбор.2005 г. под ред. Могильного	Картофель отварной с маслом	180/5	19.55	4.50	5.00	28.90	220.20	0.19	26.38	24.00	0.25	19.44	100.20	36.84	1.63
342 сб 2005 г. под ред. Могильного	Компот из свежих яблок	200	7.36	0.16	0.00	29.00	146.60	0.00	0.10	0.00	0.00	5.25	8.24	4.40	0.87
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.56	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
к/к	Хлеб пшеничный	40	2.66	3.20	0.41	19.37	94.60	0.07	0.00	0.00	0.53	9.20	34.80	13.20	0.80
Итого обед:		**880**	**86.75**	**26.84**	**22.79**	**123.36**	**929.25**	**0.62**	**33.07**	**34.00**	**8.66**	**150.89**	**646.12**	**167.49**	**8.35**
Итого 4 день:		**1557.00**	**137.03**	**34.67**	**28.11**	**198.01**	**1364.55**	**0.76**	**47.37**	**20.00**	**9.49**	**199.79**	**800.22**	**225.09**	**14.13**
						5 ДЕНЬ									
						Завтрак									
№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
Итого завтрак:		**535**	**71.24**	**30.16**	**21.21**	**99.47**	**778.10**	**0.59**	**2.83**	**54.00**	**2.81**	**107.48**	**439.32**	**213.60**	**11.71**
						Обед									
№ 88,сбор. 2005г.под ред. Могильного	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	10.32	1.74	4.89	9.20	144.75	0.06	18.47	0.00	2.37	43.33	47.63	22.25	0.80

№ 289,сбор. 2005 г.под ред.Могильного	Рагу из птицы	100/180	56.22	13.51	8.66	25.72	235.56	0.16	11.45	34.32	0.64	64.43	178.46	57.72	2.34
№349,сбор.2005 г под ред.Могильного	Компот из сухофруктов	200	5.54	0.60	0.10	20.10	84.00	0.01	0.20	0.00	0.40	20.10	19.20	14.40	0.69
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.56	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
к/к	Хлеб пшеничный	40	2.66	3.20	0.41	19.37	94.60	0.07	0.00	0.00	0.53	9.20	34.80	13.20	0.80
Итого обед:		**815**	**77.30**	**21.69**	**14.54**	**87.75**	**628.51**	**0.37**	**30.12**	**34.32**	**4.50**	**151.06**	**343.29**	**126.37**	**6.19**
Итого 5 день:		**1350.00**	**148.54**	**51.85**	**35.75**	**187.22**	**1406.61**	**0.96**	**32.95**	**88.32**	**7.31**	**258.54**	**782.61**	**339.97**	**17.90**
2 неделя															
6 ДЕНЬ															
Завтрак															
№14,сбор.2005г. под ред. Могильного	Масло сливочное крестьянское м.д.ж. не менее 72,5%	9	11.74	0.08	7.26	0.14	66.10	0.00	0.00	40.00	0.10	2.40	3.00	0.00	0.02
№294,сбор.2005г. под ред. Могильного	Биточки рубленые из птицы	100	33.79	16.64	15.34	30.29	308.50	0.08	1.30	48.50	1.30	42.33	146.86	17.86	17.86
№203,сбор.2005г.под ред. Могильного	Макароны отварные с маслом	180/5	11.83	5.70	6.07	32.00	225.50	0.04	0.00	25.00	0.71	10.63	32.88	7.13	0.07
377 сб.2005 под ред.Могильного	Чай с сахаром	200	1.66	0.13	0.02	15.20	62.00	0.00	2.83	0.00	0.01	14.20	4.40	2.40	0.48
№582,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Печенье	100	26.17	7.50	9.80	74.40	415.00	0.08	0.00	10.00	4.70	29.00	90.00	33.00	2.60
к/к	Хлеб пшеничный	40	2.66	3.20	0.41	19.37	94.60	0.07	0.00	0.00	0.53	9.20	34.80	13.20	0.80
Итого завтрак:		**595**	**87.85**	**33.25**	**38.90**	**171.40**	**1171.70**	**0.27**	**4.13**	**123.50**	**7.35**	**107.76**	**311.94**	**73.59**	**21.83**
Обед															
№ 102,сбор.2005г,под ред. Могильного	Суп картофельный с бобовыми	250	9.87	5.49	5.27	16.32	134.75	0.23	5.81	0.00	2.42	38.08	87.18	35.30	2.03
№282,сбор.2012г,под ред. Могильного	Котлеты из говядины	100	62.27	15.55	11.55	15.70	238.75	0.10	0.15	28.75	0.85	43.75	101.25	12.50	1.13
№305,сбор.2005г.под ред. Могильного	Рис припущенный	180	12.50	3.64	4.30	26.67	200.00	0.02	0.00	21.0	0.27	2.42	60.60	19.00	0.513
№389сбор.2005г.под ред.Могильного	Напиток из плодов шиповника	200	5.58	0.68	0.28	20.75	143.80	0.01	10.00	0.00	0.00	21.33	3.44	3.44	0.63
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.56	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
к/к	Хлеб пшеничный	40	2.66	3.20	0.41	19.37	94.60	0.07	0.00	0.00	0.53	9.20	34.80	13.20	0.80
Итого обед:		**810**	**95.44**	**31.20**	**22.29**	**112.17**	**881.50**	**0.50**	**15.96**	**49.75**	**4.63**	**128.78**	**350.47**	**102.24**	**6.66**

Итого 6 день:		**1405.00**	**183.29**	**64.45**	**61.19**	**283.57**	**2053.20**	**0.77**	**20.09**	**173.25**	**11.98**	**236.54**	**662.41**	**175.83**	**28.49**
						7 ДЕНЬ									
						Завтрак									
№231,сбор.2012г.под ред. Могильного	Сырники из творога со сгущенным молоком	150/60	104.70	22.95	18.99	34.80	348.00	0.09	0.39	87.00	3.30	233.40	340.50	38.40	1.11
377 сб.2005 под ред.Могильного	Чай с сахаром	200	1.66	0.13	0.02	15.20	62.00	0.00	2.83	0.00	0.01	14.20	4.40	2.40	0.48
№338,сбор. 2005 под.ред Могильного	Бананы свежие калиброванные 1 шт.	200	28.32	2.90	0.00	47.20	200.00	0.08	18.00	0.00	0.00	15.00	52.00	73.00	0.94
Итого завтрак:		**670**	**134.68**	**25.98**	**19.01**	**97.20**	**610.00**	**0.17**	**21.22**	**87.00**	**3.31**	**262.60**	**396.90**	**113.80**	**2.53**
						Обед									
№ 82,сбор. 2005г.под ред. Могильного	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	11.44	1.82	4.91	12.74	102.50	0.05	10.29	0.00	2.40	44.38	53.23	26.25	1.19
№291,сбор.2005г. под ред. Могильного	Плов из птицы	100/200	53.81	27.38	30.44	57.31	573.75	0.08	0.08	64.80	0.31	60.38	267.30	62.64	2.78
№71,сбор.2005г.под ред. Могильного	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	10.15	1.20	0.20	4.67	26.00	0.020	1.80	0.0	0.07	13.80	25.17	8.33	2.35
342 сб 2005 г. под ред. Могильного	Компот из свежих яблок	200	7.36	0.16	0.00	29.00	146.60	0.00	0.10	0.00	0.00	5.25	8.24	4.40	0.87
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.56	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
к/к	Хлеб пшеничный	40	2.66	3.20	0.41	19.37	94.60	0.07	0.00	0.00	0.53	9.20	34.80	13.20	0.80
Итого обед:		**930**	**87.98**	**36.40**	**36.44**	**136.45**	**1013.05**	**0.29**	**12.27**	**64.80**	**3.87**	**147.01**	**451.94**	**133.62**	**9.55**
Итого 7 день:		**1600.00**	**222.66**	**62.38**	**55.45**	**233.65**	**1623.05**	**0.46**	**33.49**	**151.80**	**7.18**	**409.61**	**848.84**	**247.42**	**12.08**
						8 ДЕНЬ									
						Завтрак									
№182,сбор.2005г. под ред. Могильного	Каша жидкая молочная 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
№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
Итого завтрак:		**685**	**89.67**	**14.33**	**21.11**	**75.85**	**602.90**	**0.15**	**16.35**	**138.00**	**2.34**	**319.10**	**234.60**	**43.60**	**4.82**
						Обед									
№108;109 сбор. 2005г. под ред. Могильного	Суп картофельный с клёцками	250	11.26	2.06	3.10	12.58	124.50	0.08	5.75	4.50	1.34	22.78	47.35	18.13	0.68
№ 289,сбор. 2005 г.под ред.Могильного	Рагу из птицы	100/180	56.22	13.51	18.66	25.72	235.56	0.16	11.45	34.32	0.64	64.43	178.46	57.72	2.34
№349,сбор.2005 г под ред.Могильного	Компот из сухофруктов	200	5.54	0.60	0.10	20.10	84.00	0.01	0.20	0.00	0.40	20.10	19.20	14.40	0.69
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.56	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
к/к	Хлеб пшеничный	40	2.66	3.20	0.41	19.37	94.60	0.07	0.00	0.00	0.53	9.20	34.80	13.20	0.80
Итого обед:		**870**	**78.24**	**22.01**	**22.75**	**91.13**	**608.26**	**0.39**	**17.40**	**38.82**	**3.47**	**130.51**	**343.01**	**122.25**	**6.07**
Итого 8 день:		**1555.00**	**167.91**	**36.34**	**43.86**	**166.98**	**1211.16**	**0.54**	**33.75**	**176.82**	**5.81**	**449.61**	**577.61**	**165.85**	**10.89**
						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 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
Итого завтрак:		**670**	**113.60**	**26.49**	**20.25**	**84.40**	**547.20**	**0.12**	**16.49**	**111.00**	**0.58**	**256.45**	**334.65**	**47.70**	**4.41**
						Обед									
№ 84,сбор.2005г,под ред. Могильного	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250/5	12.96	3.54	5.10	14.53	168.25	0.09	6.29	0.00	2.44	50.25	97.93	34.50	1.71
237 сб 2005 г	Зразы рыбные с яйцом	100	32.48	17.20	23.40	9.80	156.00	0.90	0.00	6.00	0.12	78.00	242.00	38.00	0.93
№310,сбор.2005 г. под ред. Могильного	Картофель отварной с маслом	180/5	19.55	4.50	5.00	28.90	220.20	0.19	26.38	24.0	0.25	19.44	100.20	36.84	1.630
№71,сбор.2005г.под ред. Могильного	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	12.62	0.83	0.00	3.33	16.00	0.02	1.80	0.0	0.07	13.80	25.50	8.33	2.370

№389сбор.2005г. под ред.Могильного	Напиток из плодов шиповника	200	5,58	0,68	0,28	20,75	143,80	0,01	10,00	0,00	0,00	21,33	3,44	3,44	0,63
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,56	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
к/к	Хлеб пшеничный	40	2,66	3,20	0,41	19,37	94,60	0,07	0,00	0,00	0,53	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого обед:		**870**	**88,41**	**32,59**	**34,67**	**110,04**	**868,45**	**1,35**	**44,47**	**30,00**	**3,97**	**206,02**	**567,07**	**153,11**	**9,63**
Итого 9 день:		**1540,00**	**202,01**	**59,08**	**54,92**	**194,43**	**1415,65**	**1,47**	**60,96**	**141,00**	**4,55**	**462,47**	**901,72**	**200,81**	**14,04**
						10 ДЕНЬ									
						Завтрак									
№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
Итого завтрак:		**542**	**38,20**	**7,50**	**11,76**	**66,80**	**459,70**	**0,10**	**2,83**	**60,00**	**0,89**	**31,50**	**109,20**	**37,40**	**1,75**
						Обед									
№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
Итого обед:		**820**	**67,75**	**30,30**	**24,03**	**126,70**	**983,55**	**0,61**	**18,36**	**72,75**	**3,83**	**149,46**	**546,06**	**251,22**	**10,64**
Итого 10 день:		**1362,00**	**105,95**	**37,80**	**35,79**	**193,50**	**1443,25**	**0,71**	**21,19**	**132,75**	**4,72**	**180,96**	**655,26**	**288,62**	**12,39**
Средняя за 10 дней:		**1481,80**	**170,0**	**51,33**	**48,28**	**210,61**	**1523,17**	**0,82**	**31,30**	**159,20**	**7,33**	**334,88**	**744,08**	**226,43**	**16,82**

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

Стоимость рационов - 170,00 рублей (с учётом 0% наценки 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 — 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 Т.С.Череващенко

Тел 8(928)6360644