

Согласовано:

Начальник управления образования  
администрации города-курорта Железноводска

Ставропольского края

С.Н. Казанцева

«01» апреля 2021 г



**Примерное десятидневное меню горячего питания ( завтрак и обед ) для учащихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях  
города — курорта Железноводска на 2021 учебный год**

Сезон: Весна

За счет родительской платы

11-16 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Пищевые в-ва,г			Энерг. Ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества,мг			
			Б	Ж	У		К	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
<b>1 неделя</b>														
<b>ЗАВТРАК 1 ДЕНЬ</b>														
№ 182,сбор.2005г. Под ред. Могильного	Каша жидка молочная из крупы овсяной с маслом сливочным	200/5	9,04	10,26	47,9	321,9	0,23	2,08	0,059	208,6	266,8	104	01,5	
№ 14 Могильный 2005г.	Масло сливочное «Крестьянское» 72,5%	10	0,08	3,20	0,13	66,10	0,001	0,000	0,040	2,40	3,00	0,050	00,0	
№ 15,сбор 2005г. Под ред. Могильного	Сыр Российский	20	4,6	4,35	0,0	72,0	0,008	0,32	0,0	200,0	108,0	10	02,7	
№338,сбор. 2005 Могильного	Яблоко сезонное калиброванное	120	0,48	0,48	11,76	54	0,0	20,0	0,0	19,20	13,20	10,80	06,0	
№376,сбор.2011г, Могильного.	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,02	14,99	56,85	0,00	0,05	0,000	2,77	4,12	2,20	4,50	
х/к	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69,30	0,048	0	0	6,9	25,2	9,9	00,6	
<b>Итого завтрак:</b>		<b>580</b>	<b>16,58</b>	<b>18,58</b>	<b>88,79</b>	<b>640,15</b>	<b>0,32</b>	<b>22,45</b>	<b>0,14</b>	<b>439,87</b>	<b>420,32</b>	<b>136,95</b>	<b>15,29</b>	
<b>ОБЕД 1 ДЕНЬ</b>														
№ 101 ,сб.2005г.. Могильного	Суп картофельный с крупой (рисовой)	250	3,62	2,85	27,4	152,23	0,21	3,3	0,0	48,96	99,1	46,4	1,68	
№268 сб.2005г.под ред. Могильного	Биточки из говядины	100	14,17	15,66	13	259,19	0,08	1,07	0	22,43	166,4	26,56	2,74	
№321,сбор.2005г. Под ред. Могильного	Капуста тушеная	180	4,22	6,23	27,02	144,24	0,07	11,0	0,0	109,92	74,5	38,0	01,4	
№ 349 сб.2005г. Могильного	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	19,40	77,40	0,00	1,50	0,100	9,40	0,00	2,00	0,00	
х/к	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	46,20	0,03	0,000	0,00	4,60	16,80	6,60	3,80	
х/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	2,31	0,42	11,28	60,30	0,06	0,000	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35	
<b>Итого обед:</b>		<b>780</b>	<b>25,84</b>	<b>25,33</b>	<b>107,44</b>	<b>739,56</b>	<b>0,45</b>	<b>16,91</b>	<b>0,10</b>	<b>205,21</b>	<b>415,04</b>	<b>136,70</b>	<b>11,01</b>	
<b>итого за день:</b>		<b>1360</b>	<b>42,42</b>	<b>43,91</b>	<b>196,23</b>	<b>1379,71</b>	<b>0,78</b>	<b>39,36</b>	<b>0,24</b>	<b>645,08</b>	<b>835,36</b>	<b>273,65</b>	<b>26,30</b>	
<b>ЗАВТРАК 2 ДЕНЬ</b>														
№ 131,сбор.2005г. Под ред. Могильного	Кукуруза консервированная	100	1,29	0,08	2,72	8,4	4,2	0	0	8,82	0,046	0,3	26,4	
№295/331 сб. 2005г.под ред. Могильного	Котлеты из мяса филе птицы с соусом сметанным с томатом	100/50	20,43	9,87	18,48	246,4	0,09	0,93	0,018	33,74	158,4	26,69	1,57	
№304 сб. 2005г.под ред. Могильного	Рис отварной	180	4,6	6,5	46,3	267,4	0,05	0	0,032	13,75	99,6	32,8	7,08	
№338,сбор. 2005 Могильного	Банан свежий калиброванный	190	2,85	0,19	39,90	169,10	0,076	19	0	15,2	53,2	79,8	01,1	
№377,сбор.2011г, Могильного.	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,02	14,99	56,85	0,00	0,05	0,000	2,77	4,12	2,20	4,50	
х/к	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69,30	0,048	0	0	6,9	25,2	9,9	06,0	
<b>Итого завтрак:</b>		<b>800</b>	<b>31,55</b>	<b>16,93</b>	<b>136,40</b>	<b>817,40</b>	<b>4,46</b>	<b>19,98</b>	<b>0,00</b>	<b>81,18</b>	<b>340,57</b>	<b>151,69</b>	<b>46,65</b>	
<b>ОБЕД 2 ДЕНЬ</b>														
№ 82 сб.2004г.	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	3,7	6,15	38,18	220	0,12	8,8	0,007	70,86	81,05	46,04	2,05	
№ 229 сб. 2005г. Могильного	Рыба тушеная с овощами	100/50	20,6	6,13	6,4	163,4	0,17	8,7	0	72,3	322,7	84,15	1,5	
№ 312 сб. 2005г.под ред. Могильного	Картофельное пюре	180	7,01	5,94	46,99	274,0	0,42	6,48	0,031	108,6	192,48	82,8	2,98	

№17 сб. 2005г. под ред. Могильного	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,10	0,02	14,99	56,85	0,00	0,10	0,000	2,77	4,12	2,20	4,00
х/к	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	46,20	0,03	0,000	0,00	4,60	16,80	6,60	4,50
Итого обед:	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	2,31	0,42	11,28	60,30	0,06	0,000	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35
Итого за день:		870	38,09	19,03	167,08	989,81	0,88	43,08	0,01	284,23	728,55	318,69	17,48
<b>ЗАВТРАК 3 ДЕНЬ</b>													
№188/223 сб. 2005г. Под ред.	Запеканка из творога с соусом молочным сладким	200/50	46,66	36,34	50,95	777,22	0,16	1,61	0,21	536,6	663,6	74,9	01,76
№338 сб. 2005 Могильного	Яблоко сезонное калибровочное	120	0,48	0,48	11,76	54	0,0	20,0	0,0	19,20	13,20	10,80	06,0
№382 сб. 2005г. под ред. Могильного	Какао с молоком	200	12,50	9,50	35,85	279,80	0,1	1,3	0,028	142,40	352,00	90,40	06,0
х/к	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69,30	0,048	0	0	6,9	25,2	9,9	00,6
Итого завтрак:		600	61,92	46,59	112,57	1180,32	0,32	22,91	0,24	705,10	1054,00	185,96	14,37
<b>ОБЕД 3 ДЕНЬ</b>													
№108 сб. 2005г. Могильного	Суп картофельный с клецками	250	6,42	5,61	26,27	183,3	0,3	3,0	0,000	59,01	131,4	52,7	2,52
№279 сб. 2005г. Могильного	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	100/50	10,83	21,64	15,96	303,30	0,1	3,6	0,02	34,82	132,11	23,89	1,800
№203 сб. 2005г. Под ред. Могильного	Макаронные отварные с маслом сливочным	180	6,58	5,13	41,88	244,6	0,14	0,0	0,02	23,36	72,8	28,0	01,0
№338 сб. 2005г. Под ред. Могильного	Яблоко сезонное калибровочное	120	0,48	0,48	11,76	54	0,0	20,0	0,0	19,20	13,20	10,80	02,6
№376 сб. 2005г. Могильного	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,02	14,99	56,85	0,00	0,10	0,000	2,77	4,12	2,20	0,45
х/к	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	46,20	0,03	0,000	0,00	4,60	16,80	6,60	0,38
х/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	2,31	0,42	11,28	60,30	0,06	0,000	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35
Итого обед:		950	28,24	33,48	131,48	948,55	0,65	26,67	0,04	153,66	428,62	141,25	10,10
Итого за день:		1550	90,16	80,07	244,05	2128,87	0,97	49,58	0,28	858,76	1482,62	327,21	24,47
<b>ЗАВТРАК 4 ДЕНЬ</b>													
№70 сб. 2005г. под ред. Могильного	Огурец соленый	60	0,48	0,06	0,96	7,8	0,012	3	0	13,8	14,4	8,4	04,0
№292/331 сб. 2005г. под ред. Могильного	Филе грудки птицы тушенное в соусе с овощами	100/150	33,5	14,6	43,3	441,4	2,1	4,16	0,018	98,2	351,3	99,3	14,66
№338 сб. 2005г. Под ред. Могильного	Яблоко сезонное калибровочное	120	0,48	0,48	11,76	54	0,0	20,0	0,0	19,20	13,20	10,80	02,6
№389 сб. 2005г. Могильного	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	18,20	76,00	0,02	4,00	0,000	14,00	14,00	8,00	0,60
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69,30	0,048	0	0	6,9	25,2	9,9	00,6
Итого завтрак:		660	37,74	18,41	88,23	648,50	2,22	31,16	0,00	152,10	418,10	136,40	22,50
<b>ОБЕД 4 ДЕНЬ</b>													
№75 сб. 2005г. под ред. Могильного	Икра свекольная	100	1,85	7,56	11,51	120,55	0,038	13,75	0	37,04	49,2	24,1	01,4
№84 сб. 2005г. Могильного	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250/5	4,21	5,34	19,62	143,6	0,14	17,8	0,000	58,87	107,7	40,2	1,93
№291 сб. 2005 Могильного М.П.	Плов из грудки филе птицы	100/180	30,7	17,18	41,25	447,1	0,13	3,38	0	34,3	290,5	66,35	2,44
№388 сб. 2005. Могильного М.П.	Напиток из шиповника	200	0,2	0,2	27,1	111,1	0	8	0,1	14,5	4,4	4,4	0,9
х/к	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	46,20	0,03	0,000	0,00	4,60	16,80	6,60	0,38
х/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	2,31	0,42	11,28	60,30	0,06	0,000	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35
Итого обед:		840	38,94	23,32	108,59	808,30	0,36	29,18	0,10	122,17	477,60	134,65	7,00
Итого за день:		1500	76,68	38,73	196,82	1456,80	2,58	60,34	0,10	274,27	895,70	271,05	29,50
<b>ЗАВТРАК 5 ДЕНЬ</b>													
№ Могильный 2005г.	Икра кабачковая консервированная	100	2,00	9,00	8,54	73,20	0,0	7,00	0,0	24,60	37,00	15,000	00,7
№210 Могильный 2005г.	Омлет натуральный с маслом	200	21,73	24,33	3,48	319,50	0,1	0,63	0,4	153,30	352,67	26,400	04,08
№14 Могильный 2005г.	Масло сливочное «Крестьянское» 72,5%	10	0,08	3,20	0,13	66,10	0,001	0,000	0,040	2,40	3,00	0,050	00,0
№15 сб. 2005г. Под ред. Могильного	Сыр Российский	20	4,6	4,35	0,0	72,0	0,008	0,32	0,0	200,0	108,0	10	02,7
№377 сб. 2005г. Под ред. Могильного	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,40	0,00	11,70	49,50	0,00	3,30	0,100	27,20	15,50	11,70	1,50
х/к	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69,30	0,048	0	0	6,9	25,2	9,9	06,0
Итого завтрак:		567	29,09	32,15	29,32	576,40	0,19	4,25	0,61	389,80	504,37	58,05	14,27
<b>ОБЕД 5 ДЕНЬ</b>													
№70 сб. 2005г. под ред. Могильного	Огурец соленый	60	0,48	0,06	0,96	7,8	0,012	3	0	13,8	14,4	8,4	04,0
№112 сб. 2005 Могильного М.П.	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	3,57	2,84	25,14	142,60	0,160	23,00	0,000	49,50	75,68	35,30	1,35
№295/331 сб. 2005г. под ред. Могильного	Котлеты из мяса филе птицы с соусом сметанным с томатом	100/50	20,43	9,87	18,48	246,4	0,000	0,93	0,018	33,74	158,4	26,69	1,57
№171 сб. 2005г. Могильного М.П.	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	10,5	7,29	51,5	318,9	0,000	0	0,025	24,7	248,6	165,6	8,0
№389 сб. 2005г. Могильного	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	18,20	76,00	0,02	4,00	0,000	14,00	14,00	8,00	0,60

х/к	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	46,20	0,03	0,000	0,00	4,60	16,80	6,60	3,80
<b>Итого обед:</b>	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	2,31	0,42	11,28	60,30	0,06	0,000	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35
<b>итого за день:</b>		<b>890</b>	<b>39,33</b>	<b>20,60</b>	<b>133,94</b>	<b>890,35</b>	<b>0,71</b>	<b>27,93</b>	<b>0,00</b>	<b>136,44</b>	<b>571,68</b>	<b>259,29</b>	<b>19,67</b>
Всего завтрак и обед: 1 неделя (средняя)		1457	68,42	52,75	163,26	1466,75	0,90	32,18	0,61	526,24	1076,05	317,34	33,94
		7537,00	347,32	251,42	1103,84	8239,34	10,57	244,52	19,20	2669,76	5358,84	1659,63	178,34

**II неделя**

**ЗАВТРАК 6 ДЕНЬ**

№175, сбор 2005г. под ред. Могильного	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	200/5	8,3	8,19	43,79	281,5	0,220	1,69	0,046	173,9	211,7	1,23	02,6
№14, сбор 2011г. Под ред Могильного	Масло сливочное «Крестьянское» 72,5%	10	0,08	3,20	0,13	66,10	0,001	0,000	0,040	2,40	3,00	0,050	00,0
№15, сб 2005г. Под ред Могильного	Сыр Российский	20	4,6	4,35	0,0	72,0	0,008	0,32	0,0	200,0	108,0	10	02,7
№377, сб 2005г. Под ред Могильного	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	2,06	0,51	15,58	59,16	0,09	3,80	0,000	61,60	83,90	46,80	8,28
№338, сбор. 2005г. Под ред Могильного	Яблоко сезонное калиброванное	120	0,48	0,48	11,76	54	0,0	20,0	0,0	19,20	13,20	10,80	02,6
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69,30	0,048	0	0	6,9	25,2	9,9	06,0
<b>Итого завтрак:</b>		<b>590</b>	<b>17,80</b>	<b>17,00</b>	<b>85,27</b>	<b>602,06</b>	<b>0,46</b>	<b>25,81</b>	<b>0,13</b>	<b>464,00</b>	<b>445,00</b>	<b>78,78</b>	<b>22,21</b>

**ОБЕД 6 ДЕНЬ**

№84 сб 2005г. Могильного	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250/5	4,21	5,34	19,62	143,6	0,14	7,8	0,000	58,87	107,7	40,2	1,93
№279, сб 2005г. Могильного	Тфтели из говядины с соусом сметанным с томатом	100/50	10,83	21,64	15,96	303,30	0,1	3,6	0,02	34,82	132,11	23,89	1,800
№171 сб 2005г. Могильного МП	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	10,5	7,29	51,5	318,9	0,35	0	0,025	24,7	248,6	165,6	5,6
№349, сб 2005г. Могильного	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	19,40	77,40	0,00	1,50	0,100	9,40	0,00	2,00	0,00
х/к	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	46,20	0,03	0,000	0,00	4,60	16,80	6,60	3,80
х/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	2,31	0,42	11,28	60,30	0,06	0,000	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35
<b>Итого обед:</b>		<b>855</b>	<b>29,37</b>	<b>34,87</b>	<b>127,10</b>	<b>949,70</b>	<b>0,65</b>	<b>12,87</b>	<b>0,12</b>	<b>142,29</b>	<b>563,41</b>	<b>255,39</b>	<b>14,48</b>
<b>итого за день:</b>		<b>1445</b>	<b>47,17</b>	<b>51,87</b>	<b>212,37</b>	<b>1551,76</b>	<b>1,06</b>	<b>38,68</b>	<b>0,24</b>	<b>606,29</b>	<b>1008,41</b>	<b>334,17</b>	<b>36,69</b>

**ЗАВТРАК 7 ДЕНЬ**

№204, сбор 2005г. Под ред Могильного	Икра кабачковая консервированная	100	2,00	9,00	8,54	73,20	0,0	7,00	0,0	24,60	37,00	15,000	07,0
№204, сбор 2005г. Под ред. Могильного	Макаронные отварные с сыром	180/50	41,4	124,2	85,9	445,8	0,26	1,9	0,8	1,7	79,5	107,1	07,0
№14, сб 2005г. Под ред Могильного	Масло сливочное «Крестьянское» 72,5%	10	0,08	3,20	0,13	66,10	0,001	0,000	0,040	2,40	3,00	0,050	00,0
№379 Могильный 2005г.	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,74	28,75	146,85	0,0	1,30	0,0	126,10	100,10	16,300	03,0
№388, сбор. 2005г. Под ред Могильного	Яблоко сезонное калиброванное	120	0,48	0,48	11,76	54	0,0	20,0	0,0	19,20	13,20	10,80	02,6
х/к	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69,30	0,048	0	0	6,9	25,2	9,9	06,0
<b>Итого завтрак:</b>		<b>660</b>	<b>47,36</b>	<b>130,89</b>	<b>140,55</b>	<b>782,05</b>	<b>0,39</b>	<b>23,23</b>	<b>0,85</b>	<b>156,30</b>	<b>221,00</b>	<b>144,15</b>	<b>18,68</b>

**ОБЕД 7 ДЕНЬ**

№102 сб 2005г. Могильного	Суп картофельный с горохом	250	6,42	5,61	26,27	183,3	0,3	3,0	0,000	59,01	131,4	52,7	2,52
№235 сб. 2005г. под ред. Могильного	Шницель рыбный натуральный (Минтай)	100	13,6	12,85	8,48	204,5	0,1	3,14	0,051	47,8	207,6	46,8	1,05
№312 сб 2005г. Могильного	Картофельное пюре	180	7,01	5,94	46,99	274,0	0,42	6,48	0,031	108,6	192,48	82,8	2,98
№388, сбор. 2005г. Под ред. Могильного	Яблоко сезонное калиброванное	120	0,48	0,48	11,76	54	0,0	20,0	0,0	19,20	13,20	10,80	02,6
№388 сб 2005г. Могильного МП	Напиток из шиповника	200	0,34	0,00	17,12	67,80	0,007	11,00	0,000	6,60	1,70	1,77	2,50
х/к	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	46,20	0,03	0,000	0,00	4,60	16,80	6,60	3,80
х/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	2,31	0,42	11,28	60,30	0,06	0,000	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35
<b>Итого обед:</b>		<b>900</b>	<b>31,68</b>	<b>25,48</b>	<b>131,24</b>	<b>890,06</b>	<b>0,97</b>	<b>43,62</b>	<b>0,00</b>	<b>255,71</b>	<b>621,38</b>	<b>218,57</b>	<b>16,84</b>
<b>итого за день:</b>		<b>1560</b>	<b>79,04</b>	<b>156,37</b>	<b>271,79</b>	<b>1672,11</b>	<b>1,35</b>	<b>66,85</b>	<b>0,85</b>	<b>412,01</b>	<b>842,38</b>	<b>362,72</b>	<b>35,52</b>

**ЗАВТРАК 8 ДЕНЬ**

№222, сбор 2005г. Под ред Могильного	Пудинг из творога (запеченный)	200	28,8	22,5	38,1	474,1	0,100	2,0	0,13	300	396,0	48,0	01,33
№10, сб 2005г. под ред. Могильного	Новидло фруктовое	50	0,20	1,30	0,20	34,00	0,1	1,2	0,3	23,00	45,20	35,20	03,0
№338, сб 2005 Могильного	Банан свежий калиброванный	190	2,85	0,19	39,90	169,10	0,076	9	0	15,2	53,2	79,8	01,1
№375, сб 2005г. Могильного	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,02	14,99	56,85	0,00	0,10	0,000	2,77	4,12	2,20	4,50
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69,30	0,048	0	0	6,9	25,2	9,9	06,0
<b>Итого завтрак:</b>		<b>670</b>	<b>34,23</b>	<b>24,28</b>	<b>107,20</b>	<b>803,35</b>	<b>0,32</b>	<b>12,30</b>	<b>0,43</b>	<b>347,87</b>	<b>523,72</b>	<b>175,10</b>	<b>15,97</b>

**ОБЕД 8 ДЕНЬ**

№351 под ред Могильного	Рассольник Ленинградский с крупой рисовой со сметаной	250/5	3,82	6,37	30	185,1	0,21	4,10	0,0	63,99	103,2	50,30	1,75
-------------------------	---	-------	------	------	----	-------	------	------	-----	-------	-------	-------	------

№293/291 сб 2005г под ред Могильного	Котлеты из мяса филе птицы с соусом сметанным с томатом	100/50	20,43	9,87	18,48	246,4	0,09	0,93	0,018	33,74	158,4	26,69	1,57
№203.сбор 2005г. Под ред Могильного	Макароны отварные с маслом сливочным	180	5,49	4,28	34,9	203,9	0,12	0,0	0,0	19,47	60,7	23,3	08,0
№349 сб 2005г. Могильного	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	19,40	77,40	0,00	1,50	0,100	9,40	0,00	2,00	0,00
х/к	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	46,20	0,03	0,000	0,00	4,60	16,80	6,60	3,80
х/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	2,31	0,42	11,28	60,30	0,06	0,000	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35
<b>Итого обед:</b>		<b>835</b>	<b>33,57</b>	<b>21,12</b>	<b>120,70</b>	<b>819,27</b>	<b>0,51</b>	<b>6,53</b>	<b>0,13</b>	<b>141,10</b>	<b>397,26</b>	<b>125,99</b>	<b>16,47</b>
<b>итого за день:</b>		<b>1505</b>	<b>67,80</b>	<b>45,40</b>	<b>227,90</b>	<b>1622,62</b>	<b>0,84</b>	<b>18,83</b>	<b>0,56</b>	<b>488,97</b>	<b>920,98</b>	<b>301,09</b>	<b>32,44</b>
<b>ЗАВТРАК 9 ДЕНЬ</b>													
№75 сб. 2005г под ред Могильного	Икра свекольная	100	1,85	7,56	11,51	120,55	0,038	13,75	0	37,04	49,2	24,1	01,4
№210 Могильный 2005г	Омлет натуральный с маслом	200	21,73	24,33	3,48	319,50	0,1	0,63	0,4	153,30	352,67	26,400	04,08
№ 14 Могильный 2005г	Масло сливочное «Крестьянское» 72,5%	10	0,08	3,20	0,13	66,10	0,001	0,000	0,040	2,40	3,00	0,050	00,0
№ 15.сбор.2005г. Под ред Могильного	Сыр Российский	20	4,6	4,35	0,0	72,0	0,008	0,32	0,0	200,0	108,0	10	02,7
№377.сбор г. Могильного	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	2,06	0,51	15,58	59,16	0,09	3,80	0,000	61,60	83,90	46,80	8,28
х/к	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69,30	0,048	0	0	6,9	25,2	9,9	06,0
<b>Итого завтрак:</b>		<b>560</b>	<b>30,75</b>	<b>32,66</b>	<b>33,20</b>	<b>586,06</b>	<b>0,28</b>	<b>4,75</b>	<b>0,51</b>	<b>424,20</b>	<b>572,77</b>	<b>93,15</b>	<b>21,05</b>
<b>ОБЕД 9 ДЕНЬ</b>													
№ 87 сб 2010 г. Могильного	Суп картофельный с рыбными консервами	250	9,72	3,71	25,78	177,7	0,2	12,6	0,017	67,38	184,8	58,9	1,84
№289 сб. 2005г под ред Могильного	Рагу из птицы с овощами	100/180	30,68	25,7	50,8	514,8	0,5	59,5	0,46	90,06	362,9	98,05	4,53
№350 сб 2005г под ред Могильного	Кисель из плодов или ягод (замороженных)	200	0,25	0,00	49,15	148,40	0,000	0,80	0,0	14,60	14,40	3,27	2,0
х/к	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	46,20	0,03	0,000	0,00	4,60	16,80	6,60	3,80
х/к	Хлеб ржаной(Ржано-пшеничный)	30	2,31	0,42	11,28	60,30	0,06	0,000	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35
<b>Итого обед:</b>		<b>780</b>	<b>44,48</b>	<b>30,01</b>	<b>146,35</b>	<b>947,40</b>	<b>0,83</b>	<b>72,90</b>	<b>0,02</b>	<b>186,54</b>	<b>637,10</b>	<b>183,92</b>	<b>13,52</b>
<b>итого за день:</b>		<b>1340</b>	<b>75,23</b>	<b>62,67</b>	<b>179,55</b>	<b>1533,46</b>	<b>1,11</b>	<b>77,65</b>	<b>0,53</b>	<b>610,74</b>	<b>1209,87</b>	<b>277,07</b>	<b>34,57</b>
<b>ЗАВТРАК 10 ДЕНЬ</b>													
№131 сб 2005г под ред Могильного	Горошек консервированный	100	1,3	0,084	2,72	8,4	4,2	0	0	8,82	0,046	0,3	26,0
№268 сб.2005г Могильного МП	Биточки из мяса говядины	100	14,17	15,66	13	259,19	0,08	1,07	0	22,43	166,4	26,56	2,74
№302.сб 2005г. Могильного	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,5	7,29	51,5	318,9	0,35	0	0,025	24,7	248,6	165,6	5,6
№338.сбор 2005 Могильного	Яблоко сезонное калиброванное	120	0,48	0,48	11,76	54	0,0	20,0	0,0	19,20	13,20	10,80	02,6
№389.сб 2005г. Могильного	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	18,20	76,00	0,02	8,00	0,000	14,00	14,00	8,00	6,00
х/к	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69,30	0,048	0	0	6,9	25,2	9,9	06,0
<b>Итого завтрак:</b>		<b>730</b>	<b>28,43</b>	<b>23,70</b>	<b>108,47</b>	<b>777,39</b>	<b>0,53</b>	<b>29,07</b>	<b>0,00</b>	<b>87,23</b>	<b>467,44</b>	<b>220,86</b>	<b>22,98</b>
<b>ОБЕД 10 ДЕНЬ</b>													
№ 82 сб 2005 Под ред Могильного	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	6,42	5,61	26,27	183,3	0,3	23,0	0,000	59,01	131,4	52,7	2,52
№ 291 сб2005 Могильного МП	Плов из филе грудки птицы	100/180	30,7	17,18	41,25	447,1	0,13	3,38	0	34,3	290,5	66,35	2,44
№377.сбор г. Могильного	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	2,06	0,51	15,58	59,16	0,09	3,80	0,000	61,60	83,90	46,80	8,28
х/к	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	46,20	0,03	0,000	0,00	4,60	16,80	6,60	3,80
х/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	2,31	0,42	11,28	60,30	0,06	0,000	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35
<b>Итого обед:</b>		<b>780</b>	<b>43,01</b>	<b>23,90</b>	<b>103,72</b>	<b>796,06</b>	<b>0,62</b>	<b>30,18</b>	<b>0,00</b>	<b>169,41</b>	<b>580,80</b>	<b>189,55</b>	<b>18,39</b>
<b>итого за день:</b>		<b>1510</b>	<b>71,44</b>	<b>47,60</b>	<b>212,19</b>	<b>1573,45</b>	<b>1,15</b>	<b>59,25</b>	<b>0,00</b>	<b>256,64</b>	<b>1048,24</b>	<b>410,41</b>	<b>41,37</b>
Всего завтрака 2 недели (средняя)		7360,00	340,68	363,91	1103,80	7953,40	5,51	261,26	2,18	2374,65	5029,88	1685,46	180,59
Средняя за 10 дней		1489,7	68,80	61,53	220,76	1619,7	1,61	50,58	2,14	504,44	1038,87	334,51	35,89

**\*При наличии средств, в рационе питания могут быть включены овощи и фрукты свежие, сыр, дополнительно хлеб, продукты обогащенные витаминами и микроэлементами.**

перспективное 10-дневное меню для муниципальных общеобразовательных учреждений составлено на основе действующих сборников рецептур блюд для предприятий общественного питания (2005г., 1997г., 2010 г., 2004г.), с учетом физиологических норм питания для детей разного возраста.

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.

Технолог

Бчрамбаева А.В.