

Утверждено:

Директор МБОУ СОШ №1

г. Минераловодского района

К.А. Космина



Перспективное двухдневное 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	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
1 ДЕНЬ																			
Завтрак																			
210662005 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	Макароны отварные 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	Сыр Российский	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	Чай с сахаром	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. Перевагова	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	1,78
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 ступеным 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	0,00	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	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	Пти 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 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. 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
№389, сбор. 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
Итого обед:		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 6 день:		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
7 ДЕНЬ															
Завтрак															
№231, сбор. 2012г. под ред. Могильного	Сырники из творога со сметанным 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 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
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 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	Рату 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	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	Узвары рыбные с яйцом	100	32,18	17,20	23,40	9,80	156,00	0,90	0,00	0,00	0,12	78,00	242,00	38,00	0,93

№310, сбор. 2005г. под ред. Мотильного	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. Мотильного	Овощи натуральные свежие (отуреп)	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. Мотильного	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	194,44	1415,65	1,47	60,96	141,00	4,55	462,47	901,72	200,81	14,04

10 ДЕНЬ

№14, сбор. 2005г. под ред. Мотильного	Пюре картофельное с маслом	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. Мотильного	Каши 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. Мотильного	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. Мотильного	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. Мотильного	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. Мотильного	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. Мотильного	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 микроэлементами).**

Стоимость рациона - 170,00 руб/дн (с учетом 0% скидки на готовое блюдо и 0% скидки на покупные товары)

перспективное 10-дневное меню для муниципальных общеобразовательных учреждений составлено на основании действующих сборников рецептов 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, салатов, напитков указана норма жидкости с учетом потерь на выпаривание.

Начальник отдела охраны и укрепления здоровья

Т.С. Черевашенко

Тел 8(928)6360644