

Утверждаю:

Директор МКОУ СОШ №10

х. Перевальный

А.А. Кокорова

«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 6-11 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                       | Ca     | P      | Mg    |
| 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)                  | 60      | 7,57   | 0,50           | 0,00  | 2,00   | 9,60                  | 0,01         | 1,08  | 0,00   | 0,04 | 8,28                    | 15,30  | 5,00   | 1,42  |
| 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                                     | 30      | 2,00   | 2,37           | 0,30  | 14,49  | 70,50                 | 0,05         | 0,00  | 0,00   | 0,39 | 6,90                    | 26,10  | 9,90   | 0,60  |
| Итого завтрак:                       |                                                    | 584     | 53,07  | 13,60          | 21,72 | 42,89  | 422,10                | 0,66         | 4,07  | 192,00 | 0,99 | 94,38                   | 190,80 | 29,70  | 4,30  |
| 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                               | 25      | 1,60   | 1,65           | 0,30  | 8,35   | 43,50                 | 0,04         | 0,00  | 0,00   | 0,35 | 8,75                    | 39,50  | 11,75  | 0,98  |
| к/к                                  | Хлеб пшеничный                                     | 25      | 1,66   | 1,98           | 0,25  | 12,08  | 58,75                 | 0,04         | 0,00  | 0,00   | 0,33 | 5,75                    | 21,75  | 8,25   | 0,50  |
| Итого обед:                          |                                                    | 840     | 91,96  | 29,93          | 32,51 | 108,25 | 867,58                | 0,28         | 11,51 | 110,00 | 5,29 | 147,41                  | 369,73 | 107,95 | 5,10  |
| Итого 1 день:                        |                                                    | 1424,00 | 145,03 | 43,53          | 54,23 | 151,14 | 1289,68               | 0,94         | 15,58 | 302,00 | 6,28 | 241,79                  | 560,53 | 137,65 | 9,40  |
| 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  |
| 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                                      | 30             | 2,00          | 2,37         | 0,30         | 14,49         | 70,50          | 0,05        | 0,00         | 0,00          | 0,39        | 6,90          | 26,10         | 9,90          | 0,60         |
| <b>Итого завтрак:</b>                 |                                                     | <b>577</b>     | <b>34,65</b>  | <b>5,76</b>  | <b>11,47</b> | <b>51,27</b>  | <b>382,60</b>  | <b>0,09</b> | <b>2,83</b>  | <b>60,00</b>  | <b>1,00</b> | <b>31,50</b>  | <b>61,10</b>  | <b>17,80</b>  | <b>1,42</b>  |
| <b>Обед</b>                           |                                                     |                |               |              |              |               |                |             |              |               |             |               |               |               |              |
| №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                                | 25             | 1,60          | 1,65         | 0,30         | 8,35          | 43,50          | 0,04        | 0,00         | 0,00          | 0,35        | 8,75          | 39,50         | 11,75         | 0,98         |
| к/к                                   | Хлеб пшеничный                                      | 25             | 1,66          | 1,98         | 0,25         | 12,08         | 58,75          | 0,04        | 0,00         | 0,00          | 0,33        | 5,75          | 21,75         | 8,25          | 0,50         |
| <b>Итого обед:</b>                    |                                                     | <b>785</b>     | <b>68,97</b>  | <b>34,14</b> | <b>30,06</b> | <b>145,61</b> | <b>1045,35</b> | <b>0,65</b> | <b>9,65</b>  | <b>72,50</b>  | <b>4,10</b> | <b>120,16</b> | <b>547,17</b> | <b>245,91</b> | <b>29,54</b> |
| <b>Итого 2 день:</b>                  |                                                     | <b>1362,00</b> | <b>103,62</b> | <b>39,90</b> | <b>41,53</b> | <b>196,88</b> | <b>1427,95</b> | <b>0,73</b> | <b>12,48</b> | <b>132,50</b> | <b>5,10</b> | <b>151,66</b> | <b>608,27</b> | <b>263,71</b> | <b>30,96</b> |
| <b>3 ДЕНЬ</b>                         |                                                     |                |               |              |              |               |                |             |              |               |             |               |               |               |              |
| <b>Завтрак</b>                        |                                                     |                |               |              |              |               |                |             |              |               |             |               |               |               |              |
| №224,сбор.2005г.под ред. Могильного   | Запеканка из творога с морковью со сметанным соусом | 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                | 120            | 14,29         | 0,48         | 0,48         | 11,94         | 79,53          | 0,04        | 12,08        | 0,00          | 0,00        | 19,33         | 13,42         | 10,88         | 2,66         |
|                                       |                                                     |                |               |              |              |               |                |             |              |               |             |               |               |               |              |
| <b>Итого завтрак:</b>                 |                                                     | <b>505</b>     | <b>113,85</b> | <b>32,68</b> | <b>35,08</b> | <b>83,24</b>  | <b>582,53</b>  | <b>0,14</b> | <b>13,53</b> | <b>138,80</b> | <b>0,73</b> | <b>303,23</b> | <b>416,52</b> | <b>57,48</b>  | <b>4,83</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         |
| №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                                | 25             | 1,60          | 1,65         | 0,30         | 8,35          | 43,50          | 0,04        | 0,00         | 0,00          | 0,35        | 8,75          | 39,50         | 11,75         | 0,98         |
| к/к                                   | Хлеб пшеничный                                      | 25             | 1,66          | 1,98         | 0,25         | 12,08         | 58,75          | 0,04        | 0,00         | 0,00          | 0,33        | 5,75          | 21,75         | 8,25          | 0,50         |
| <b>Итого обед:</b>                    |                                                     | <b>785</b>     | <b>92,77</b>  | <b>30,97</b> | <b>23,54</b> | <b>104,55</b> | <b>785,25</b>  | <b>0,46</b> | <b>6,16</b>  | <b>53,75</b>  | <b>5,06</b> | <b>127,06</b> | <b>301,76</b> | <b>89,33</b>  | <b>5,40</b>  |
| <b>Итого 3 день:</b>                  |                                                     | <b>1290,00</b> | <b>206,62</b> | <b>63,65</b> | <b>58,62</b> | <b>187,79</b> | <b>1367,78</b> | <b>0,60</b> | <b>19,69</b> | <b>192,55</b> | <b>5,79</b> | <b>430,29</b> | <b>718,28</b> | <b>146,81</b> | <b>10,23</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 калиброванные                | 120            | 14,29         | 0,48         | 0,48         | 11,94         | 79,53          | 0,04        | 12,08        | 0,00          | 0,00        | 19,33         | 13,42         | 10,88         | 2,66         |
| к/к                                   | Хлеб ржано-пшеничный                                | 30             | 1,92          | 1,98         | 0,36         | 10,02         | 52,20          | 0,05        | 0,00         | 0,00          | 0,42        | 10,50         | 47,40         | 14,10         | 1,17         |
| <b>Итого завтрак:</b>                 |                                                     | <b>527</b>     | <b>40,11</b>  | <b>6,85</b>  | <b>5,01</b>  | <b>63,55</b>  | <b>408,73</b>  | <b>0,13</b> | <b>13,08</b> | <b>20,00</b>  | <b>0,69</b> | <b>43,43</b>  | <b>136,92</b> | <b>51,78</b>  | <b>5,15</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                             | 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                                | 25             | 1,60          | 1,65         | 0,30         | 8,35          | 43,50          | 0,04        | 0,00         | 0,00          | 0,35        | 8,75          | 39,50         | 11,75         | 0,98         |

|                                       |                                                    |         |        |       |       |        |         |      |       |        |      |        |        |        |       |
|---------------------------------------|----------------------------------------------------|---------|--------|-------|-------|--------|---------|------|-------|--------|------|--------|--------|--------|-------|
| к/к                                   | Хлеб пшеничный                                     | 25      | 1,66   | 1,98  | 0,25  | 12,08  | 58,75   | 0,04 | 0,00  | 0,00   | 0,33 | 5,75   | 21,75  | 8,25   | 0,50  |
| Итого обед:                           |                                                    | 850     | 84,79  | 24,63 | 22,45 | 111,06 | 867,30  | 0,56 | 33,07 | 34,00  | 8,25 | 142,19 | 609,37 | 155,49 | 7,47  |
| Итого 4 день:                         |                                                    | 1377,00 | 124,90 | 31,48 | 27,46 | 174,61 | 1276,03 | 0,69 | 46,15 | 20,00  | 8,94 | 185,62 | 746,29 | 207,27 | 12,62 |
| 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                                     | 30      | 2,00   | 2,37  | 0,30  | 14,49  | 70,50   | 0,05 | 0,00  | 0,00   | 0,39 | 6,90   | 26,10  | 9,90   | 0,60  |
| Итого завтрак:                        |                                                    | 525     | 70,58  | 29,33 | 21,10 | 94,59  | 754,00  | 0,57 | 2,83  | 54,00  | 2,67 | 105,18 | 430,62 | 210,30 | 11,51 |
| 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                               | 25      | 1,60   | 1,65  | 0,30  | 8,35   | 43,50   | 0,04 | 0,00  | 0,00   | 0,35 | 8,75   | 39,50  | 11,75  | 0,98  |
| к/к                                   | Хлеб пшеничный                                     | 25      | 1,66   | 1,98  | 0,25  | 12,08  | 58,75   | 0,04 | 0,00  | 0,00   | 0,33 | 5,75   | 21,75  | 8,25   | 0,50  |
| Итого обед:                           |                                                    | 785     | 75,34  | 19,48 | 14,20 | 75,45  | 566,56  | 0,31 | 30,12 | 34,32  | 4,09 | 142,36 | 306,54 | 114,37 | 5,31  |
| Итого 5 день:                         |                                                    | 1310,00 | 145,92 | 48,81 | 35,30 | 170,04 | 1320,56 | 0,87 | 32,95 | 88,32  | 6,76 | 247,54 | 737,16 | 324,67 | 16,82 |
| 2 неделя                              |                                                    |         |        |       |       |        |         |      |       |        |      |        |        |        |       |
| 6 ДЕНЬ                                |                                                    |         |        |       |       |        |         |      |       |        |      |        |        |        |       |
| Завтрак                               |                                                    |         |        |       |       |        |         |      |       |        |      |        |        |        |       |
| №14,сбор.2005г. под ред. Могильного   | Масло сливочное крестьянское м.д.ж. не менее 72,5% | 7       | 9,13   | 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  |
| к/к                                   | Хлеб пшеничный                                     | 30      | 2,00   | 2,37  | 0,30  | 14,49  | 70,50   | 0,05 | 0,00  | 0,00   | 0,39 | 6,90   | 26,10  | 9,90   | 0,60  |
| Итого завтрак:                        |                                                    | 505     | 58,41  | 24,92 | 28,99 | 92,12  | 732,60  | 0,16 | 4,13  | 113,50 | 2,51 | 76,46  | 213,24 | 37,29  | 19,03 |
| Обед                                  |                                                    |         |        |       |       |        |         |      |       |        |      |        |        |        |       |
| № 102,сбор.2005г,под ред. Могильного  | Суп картофельный с бобовыми                        | 250     | 9,87   | 5,49  | 5,27  | 16,32  | 189,70  | 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                               | 25      | 1,60   | 1,65  | 0,30  | 8,35   | 43,50   | 0,04 | 0,00  | 0,00   | 0,35 | 8,75   | 39,50  | 11,75  | 0,98  |
| к/к                                   | Хлеб пшеничный                                     | 25      | 1,66   | 1,98  | 0,25  | 12,08  | 58,75   | 0,04 | 0,00  | 0,00   | 0,33 | 5,75   | 21,75  | 8,25   | 0,50  |
| Итого обед:                           |                                                    | 780     | 93,48  | 28,99 | 21,95 | 99,87  | 874,50  | 0,44 | 15,96 | 49,75  | 4,22 | 120,08 | 313,72 | 90,24  | 5,78  |
| Итого 6 день:                         |                                                    | 1285,00 | 151,89 | 53,91 | 50,94 | 191,99 | 1607,10 | 0,61 | 20,09 | 163,25 | 6,73 | 196,54 | 526,96 | 127,53 | 24,81 |
| 7 ДЕНЬ                                |                                                    |         |        |       |       |        |         |      |       |        |      |        |        |        |       |
| Завтрак                               |                                                    |         |        |       |       |        |         |      |       |        |      |        |        |        |       |

|                                       |                                                    |                |               |              |              |               |                |             |              |               |             |               |               |               |             |
|---------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| №231,сбор.2012г.под ред. Могильного   | Сырники из творога со сгущенным молоком            | 150/10         | 83,82         | 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.                  | 100            | 14,16         | 2,18         | 0,00         | 39,59         | 150,04         | 0,06        | 13,50        | 0,00          | 0,00        | 11,25         | 39,01         | 54,77         | 0,71        |
| <b>Итого завтрак:</b>                 |                                                    | <b>550</b>     | <b>99,64</b>  | <b>25,26</b> | <b>19,01</b> | <b>89,59</b>  | <b>560,04</b>  | <b>0,15</b> | <b>16,72</b> | <b>87,00</b>  | <b>3,31</b> | <b>258,85</b> | <b>383,91</b> | <b>95,57</b>  | <b>2,30</b> |
| <b>Обед</b>                           |                                                    |                |               |              |              |               |                |             |              |               |             |               |               |               |             |
| № 82,сбор. 2005г.под ред. Могильного  | Ворщ 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        |
| 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                               | 25             | 1,60          | 1,65         | 0,30         | 8,35          | 43,50          | 0,04        | 0,00         | 0,00          | 0,35        | 8,75          | 39,50         | 11,75         | 0,98        |
| к/к                                   | Хлеб пшеничный                                     | 25             | 1,66          | 1,98         | 0,25         | 12,08         | 58,75          | 0,04        | 0,00         | 0,00          | 0,33        | 5,75          | 21,75         | 8,25          | 0,50        |
| <b>Итого обед:</b>                    |                                                    | <b>860</b>     | <b>75,87</b>  | <b>32,99</b> | <b>35,90</b> | <b>119,48</b> | <b>925,10</b>  | <b>0,21</b> | <b>10,47</b> | <b>64,80</b>  | <b>3,39</b> | <b>124,51</b> | <b>390,02</b> | <b>113,29</b> | <b>6,32</b> |
| <b>Итого 7 день:</b>                  |                                                    | <b>1410,00</b> | <b>175,51</b> | <b>58,25</b> | <b>54,91</b> | <b>209,07</b> | <b>1485,14</b> | <b>0,36</b> | <b>27,19</b> | <b>151,80</b> | <b>6,70</b> | <b>383,36</b> | <b>773,93</b> | <b>208,86</b> | <b>8,62</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        |
| 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                                     | 30             | 2,00          | 2,37         | 0,30         | 14,49         | 70,50          | 0,05        | 0,00         | 0,00          | 0,39        | 6,90          | 26,10         | 9,90          | 0,60        |
| <b>Итого завтрак:</b>                 |                                                    | <b>565</b>     | <b>41,48</b>  | <b>5,76</b>  | <b>11,47</b> | <b>51,27</b>  | <b>382,60</b>  | <b>0,09</b> | <b>2,83</b>  | <b>60,00</b>  | <b>1,00</b> | <b>31,50</b>  | <b>61,10</b>  | <b>17,80</b>  | <b>1,42</b> |
| <b>Обед</b>                           |                                                    |                |               |              |              |               |                |             |              |               |             |               |               |               |             |
| №108;109 сбор. 2005г. под ред.        | 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        | 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                               | 25             | 1,60          | 1,65         | 0,30         | 8,35          | 43,50          | 0,04        | 0,00         | 0,00          | 0,35        | 8,75          | 39,50         | 11,75         | 0,98        |
| к/к                                   | Хлеб пшеничный                                     | 25             | 1,66          | 1,98         | 0,25         | 12,08         | 58,75          | 0,04        | 0,00         | 0,00          | 0,33        | 5,75          | 21,75         | 8,25          | 0,50        |
| <b>Итого обед:</b>                    |                                                    | <b>840</b>     | <b>76,28</b>  | <b>19,80</b> | <b>12,41</b> | <b>78,83</b>  | <b>546,31</b>  | <b>0,33</b> | <b>17,40</b> | <b>38,82</b>  | <b>3,06</b> | <b>121,81</b> | <b>306,26</b> | <b>110,25</b> | <b>5,19</b> |
| <b>Итого 8 день:</b>                  |                                                    | <b>1405,00</b> | <b>117,76</b> | <b>25,56</b> | <b>23,88</b> | <b>130,10</b> | <b>928,91</b>  | <b>0,42</b> | <b>20,23</b> | <b>98,82</b>  | <b>4,06</b> | <b>153,31</b> | <b>367,36</b> | <b>128,05</b> | <b>6,61</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 калиброванные               | 120            | 14,29         | 0,48         | 0,48         | 11,94         | 79,53          | 0,04        | 12,08        | 0,00          | 0,00        | 19,33         | 13,42         | 10,88         | 2,66        |
| <b>Итого завтрак:</b>                 |                                                    | <b>520</b>     | <b>104,07</b> | <b>26,17</b> | <b>20,06</b> | <b>76,64</b>  | <b>538,03</b>  | <b>0,12</b> | <b>15,27</b> | <b>111,00</b> | <b>0,58</b> | <b>254,48</b> | <b>333,27</b> | <b>46,58</b>  | <b>4,17</b> |
| <b>Обед</b>                           |                                                    |                |               |              |              |               |                |             |              |               |             |               |               |               |             |
| № 84,сбор.2005г,под ред. Могильного   | Ворщ 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        | 13,40        | 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        | 24,00         | 0,25        | 19,44         | 100,20        | 36,84         | 1,63        |
| №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                               | 25             | 1,60          | 1,65         | 0,30         | 8,35          | 43,50          | 0,04        | 0,00         | 0,00          | 0,35        | 8,75          | 39,50         | 11,75         | 0,98         |
| к/к                                  | Хлеб пшеничный                                     | 25             | 1,66          | 1,98         | 0,25         | 12,08         | 58,75          | 0,04        | 0,00         | 0,00          | 0,33        | 5,75          | 21,75         | 8,25          | 0,50         |
| <b>Итого обед:</b>                   |                                                    | <b>840</b>     | <b>73,83</b>  | <b>29,55</b> | <b>24,33</b> | <b>94,41</b>  | <b>790,50</b>  | <b>1,27</b> | <b>42,67</b> | <b>30,00</b>  | <b>3,49</b> | <b>183,52</b> | <b>504,82</b> | <b>132,78</b> | <b>6,38</b>  |
| <b>Итого 9 день:</b>                 |                                                    | <b>1360,00</b> | <b>177,90</b> | <b>55,72</b> | <b>44,39</b> | <b>171,05</b> | <b>1328,53</b> | <b>1,39</b> | <b>57,94</b> | <b>141,00</b> | <b>4,07</b> | <b>438,00</b> | <b>838,09</b> | <b>179,36</b> | <b>10,55</b> |
| <b>10 ДЕНЬ</b>                       |                                                    |                |               |              |              |               |                |             |              |               |             |               |               |               |              |
| <b>Завтрак</b>                       |                                                    |                |               |              |              |               |                |             |              |               |             |               |               |               |              |
| №14,сбор.2005г. под ред. Могильного  | Масло сливочное крестьянское м.д.ж. не менее 72,5% | 5              | 6,52          | 0,04         | 3,63         | 0,07          | 33,05          | 0,001       | 0,00         | 20,0          | 0,05        | 1,20          | 1,50          | 0,00          | 0,01         |
| №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         | 0,030       | 0,00         | 20,0          | 0,25        | 5,70          | 67,00         | 21,80         | 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                                     | 30             | 2,00          | 2,37         | 0,30         | 14,49         | 70,50          | 0,05        | 0,00         | 0,00          | 0,39        | 6,90          | 26,10         | 9,90          | 0,60         |
| <b>Итого завтрак:</b>                |                                                    | <b>532</b>     | <b>31,02</b>  | <b>6,63</b>  | <b>8,02</b>  | <b>61,85</b>  | <b>402,55</b>  | <b>0,08</b> | <b>2,83</b>  | <b>40,00</b>  | <b>0,70</b> | <b>28,00</b>  | <b>99,00</b>  | <b>34,10</b>  | <b>1,54</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                               | 25             | 1,60          | 1,65         | 0,30         | 8,35          | 43,50          | 0,04        | 0,00         | 0,00          | 0,35        | 8,75          | 39,50         | 11,75         | 0,98         |
| к/к                                  | Хлеб пшеничный                                     | 27             | 1,79          | 1,98         | 0,25         | 12,08         | 58,75          | 0,04        | 0,00         | 0,00          | 0,33        | 5,75          | 21,75         | 8,25          | 0,50         |
| <b>Итого обед:</b>                   |                                                    | <b>790</b>     | <b>66,24</b>  | <b>28,42</b> | <b>23,75</b> | <b>116,07</b> | <b>930,30</b>  | <b>0,56</b> | <b>18,36</b> | <b>72,75</b>  | <b>3,49</b> | <b>142,51</b> | <b>517,21</b> | <b>241,57</b> | <b>9,95</b>  |
| <b>Итого 10 день:</b>                |                                                    | <b>1322,00</b> | <b>97,26</b>  | <b>35,05</b> | <b>31,77</b> | <b>177,92</b> | <b>1332,85</b> | <b>0,64</b> | <b>21,19</b> | <b>112,75</b> | <b>4,19</b> | <b>170,51</b> | <b>616,21</b> | <b>275,67</b> | <b>11,49</b> |
| <b>Средняя за 10 дней:</b>           |                                                    | <b>1354,50</b> | <b>144,66</b> | <b>45,59</b> | <b>42,30</b> | <b>176,06</b> | <b>1336,45</b> | <b>0,73</b> | <b>27,35</b> | <b>140,30</b> | <b>5,86</b> | <b>259,86</b> | <b>649,31</b> | <b>199,96</b> | <b>14,21</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 - 144,66 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 — 144,66 руб.  
Нормы выхода полуфабрикатов и готовых блюд даны с учетом потерь при их изготовлении, охлаждении и порционировании. В рецептурах супов, соусов, сладких блюд, напитков указана норма жидкости с учетом потерь на выкипание.

Начальник отдела охраны и укрепления здоровья



Т.С.Черевашенко

Тел 8(928)6360644