

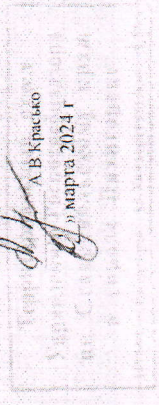


СОГЛАСОВАНО:

Начальнику управления образования
Администрации Министерства городского округа
Муниципального округа
Старопольского края
А. В. Красько
8 марта 2024 г.

СОГЛАСОВАНО:

Начальник межрайонного ЦУ Управления
Федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека
по Старопольскому краю Кс9



**Перспективное 18-дневное меню горячего питания для учащихся общеобразовательных учреждений
Минераловодского городского округа на 10У 2024 г.**

ЛОК 2024 г. Возраст 6-10 лет

Сезон: Лето

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые в-ва						Энерг. ценность блюда	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг						
				Б		Ж		У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe						
				г	г	г	г	г	г										г	г	г	г	г	г
1 ДЕНЬ																								
Завтрак																								
№210 сбор 2005г. под ред. Могильного	Омлет натуральный	159/5	37,50	17,40	17,50	14,99	0,10	0,29	380,50	1,07	125,00	276,00	20,70	3,07										
№71 сбор 2005г. под ред. Могильного	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	4,20	0,50	0,00	2,00	0,01	1,08	0,00	0,04	8,28	15,30	5,00	1,42										
№457 сбор 2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром	200/10	1,42	0,20	0,10	9,30	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82										
№338 сбор 2005 под ред. Могильного	Яблоки свежие сезонные калиброванные	120	11,22	0,48	0,48	11,94	0,04	12,08	0,00	0,00	19,33	13,42	10,88	2,66										
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,77	2,37	0,30	14,49	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60										
Итого завтрак:			56,11	20,95	18,38	52,72	0,20	13,45	380,50	1,50	164,61	338,52	50,68	8,57										
Обед																								
№82 сбор 2005г. под ред. Могильного	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	9,65	1,82	4,91	12,74	0,05	10,29	0,00	2,40	44,38	53,23	26,25	1,19										
№279 сбор 2005г. под ред. Могильного	Тертая из говядины с соусом	100/50	54,27	18,18	20,88	22,98	0,10	1,02	85,00	1,10	57,80	203,17	40,17	1,67										
№203 сбор 2005г. под ред. Могильного	Макарона отварные с маслом	180/5	8,63	5,70	6,07	32,00	0,04	0,00	25,0	0,71	10,63	32,88	7,13	0,071										
№71 сбор 2005г. под ред. Могильного	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	5,20	0,72	0,12	2,80	0,012	1,08	0,0	0,04	8,28	15,10	5,00	1,41										
№495 сбор 2021г. под ред. Перевалова	Компот из сухофруктов	200	4,17	0,60	0,10	20,10	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	19,20	14,40	0,69										
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,06	1,98	0,36	10,02	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17										
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,77	2,37	0,30	14,49	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60										
Итого обед:			85,75	31,37	32,74	115,13	0,31	12,59	110,00	5,46	158,59	397,08	116,95	6,80										
Итого 1 день:			141,86	52,32	51,12	167,85	0,51	26,04	490,50	6,95	323,20	735,60	167,63	15,37										
2 ДЕНЬ																								
Завтрак																								
№234 сбор 2005г. под ред. Могильного	Витонки рыбные	100	33,76	14,80	18,80	11,60	0,09	1,15	22,50	1,83	57,00	218,38	28,38	0,76										
№310 сбор 2005г. под ред. Могильного	Картофель отварной с маслом	180/5	16,13	4,50	5,00	28,90	0,19	26,38	24,00	0,25	19,44	100,20	36,84	1,63										
№459 сбор 2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром с лимоном	200/107	2,67	0,30	0,10	9,50	0,00	1,00	0,00	0,02	7,90	9,10	5,00	0,87										

к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,06	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
Итого завтрак:			54,62	21,58	24,26	60,02	586,40	0,33	28,53	46,50	94,84	375,08	84,32	4,43
<i>Обед</i>														
№80, сбор 2012г. под ред. Могильного	Суп картофельный с сурпой	250	6,92	2,18	4,39	14,29	129,50	0,11	8,25	0,00	24,00	66,70	26,65	0,97
№294, сбор 2005г. под ред. Могильного	Котлеты рубленные из птицы	100	32,49	16,64	15,34	30,29	308,50	0,08	1,30	48,50	42,33	146,86	17,86	1,78
№171, сбор 2005г. под ред. Могильного	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	10,18	10,63	7,18	47,77	316,0	0,3	0	24	19,08	252,12	168	5,76
№71, сбор 2005г. под ред. Могильного	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	5,20	0,72	0,12	2,80	15,60	0,012	1,08	0,0	8,28	15,10	5,00	1,41
342, сб 2005 г. под ред. Могильного	Компот из свежих яблок	200	6,03	0,16	0,00	29,00	146,60	0,00	0,10	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,06	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,77	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
Итого обед:			64,65	34,68	27,69	148,66	1038,90	0,60	10,73	72,50	116,34	562,52	245,91	28,64
Итого 2 день:			119,27	56,26	51,95	208,68	1625,30	0,93	39,26	119,00	211,18	937,60	330,23	33,07

3 ДЕНЬ

<i>Завтрак</i>														
№181, сбор 2005г. под ред. Могильного	Каши жидкая, молочная манная с маслом	200/5	13,49	3,18	3,89	21,44	184,00	0,04	0,00	20,00	8,00	27,60	5,50	0,32
№14, сбор 2005г. под ред. Могильного	Масло сливочное крестьянское м.д.ж	10	7,55	0,08	7,26	0,14	66,10	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,02
№15, сбор 2005г. под ред. Могильного	Сыр Российский	10	7,88	2,31	2,95	~0,00	62,50	0,00	0,07	26,00	0,40	88,00	50,00	3,50
№463, сбор 2021г. под ред. Перевалова	Какао с молоком густым	200	15,31	3,20	3,60	19,20	122,00	0,02	0,20	15,20	0,08	108,00	85,40	21,30
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,77	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
№338, сбор 2005 под ред. Могильного	Яблоки свежие сезонные калифорнийские	120	11,22	0,48	0,48	11,94	79,53	0,04	12,08	0,00	0,00	19,33	13,42	10,88
Итого завтрак:			57,22	11,62	18,48	67,21	584,63	0,15	12,35	101,20	1,47	232,63	205,52	51,08
<i>Обед</i>														
№102, сбор 2005г. под ред. Могильного	Суп картофельный с бобовыми	250	8,95	5,49	5,27	16,32	134,75	0,23	5,81	0,00	2,42	38,08	87,18	35,30
№282, сбор 2012г. под ред. Могильного	Котлеты из говядины	100	56,55	15,55	11,55	15,70	238,75	0,10	0,15	28,75	0,85	43,75	101,25	12,50
№137, сбор 2012г. под ред. Могильного	Рагу из овощей	180/5	17,76	2,15	11,10	13,40	262,00	0,07	9,92	24,00	3,47	31,44	63,24	27,84
№495, сбор 2021г. под ред. Перевалова	Компот из сухофруктов	200	4,17	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	19,20	14,40
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,06	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,30	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,77	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,30	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90
Итого обед:			91,26	28,14	28,68	90,03	842,20	0,51	16,08	52,75	7,95	150,77	344,37	114,04
Итого 3 день:			148,48	39,76	47,16	157,24	1426,83	0,67	28,43	153,95	9,42	383,40	549,89	165,12

4 ДЕНЬ

<i>Завтрак</i>														
№291, сбор 2005г. под ред. Могильного	Плов из птицы	100/200	51,40	27,38	30,44	57,31	573,75	0,08	0,08	64,80	0,31	60,38	267,30	62,64
№71, сбор 2005г. под ред. Могильного	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	4,20	0,50	0,00	2,00	9,60	0,012	1,08	0,0	0,04	8,28	15,30	5,00
№457, сбор 2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром	200/10	1,42	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,06	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
Итого завтрак:			59,08	30,06	30,90	78,63	675,55	0,14	1,16	64,80	0,77	84,26	337,70	85,94
<i>Обед</i>														
№84, сбор 2005г. под ред. Могильного	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250/5	10,18	3,54	5,10	14,53	168,25	0,09	6,29	0,00	2,44	50,25	97,93	34,50
№239, сбор 2005г. под ред. Могильного	Терфели рыбные с соусом	100/60	38,87	12,80	11,80	18,20	230,00	0,20	0,30	10,00	4,88	52,75	341,75	59,75
№310, сбор 2005 г. под ред. Могильного	Картофель отварной с маслом	180/5	16,13	4,50	5,00	28,90	220,20	0,19	26,38	24,00	0,25	19,44	100,20	36,84
№71, сбор 2005г. под ред. Могильного	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	5,20	0,72	0,12	2,80	15,60	0,01	1,08	0,00	0,04	8,28	15,10	5,00
342, сб 2005 г. под ред. Могильного	Компот из свежих яблок	200	6,03	0,16	0,00	29,00	146,60	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,06	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,77	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
Итого обед:			80,24	26,07	22,68	117,94	903,35	0,60	34,15	34,00	8,42	153,37	636,72	164,49
Итого 4 день:			139,32	56,13	53,58	196,57	1576,90	0,74	35,31	64,80	9,18	237,63	974,42	250,43

5 ДЕНЬ

Завтрак

№223 сбор 2005г. под ред. Могильного	Заварка из творога со ступеным маслом	150/10	71,28	25,56	19,56	49,50	396,50	0,08	0,36	111,00	0,57	220,95	315,45	33,30	1,04
№459 сбор 2021г. под ред. Первалова	Чай с сахаром с лимоном	200/107	2,67	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 2005г. под ред. Могильного	Бананы свежие калиброванные 1 шт	150	21,97	2,18	0,00	39,59	150,04	0,06	13,50	0,00	0,00	11,25	39,01	54,77	0,71
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,77	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:	Обед		97,69	30,41	19,96	113,08	657,04	0,18	14,86	111,00	0,98	247,00	389,66	102,97	3,22
№ 88 сбор 2005г. под ред. Могильного	Ши из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	8,67	1,74	4,89	9,20	144,75	0,06	18,47	0,00	2,37	43,33	47,63	22,25	0,80
№281 сбор 2012г. под ред. Могильного	Котлеты рубленные, запеченные с молочным соусом	100	50,30	11,64	12,90	9,98	263,50	0,06	0,11	48,75	0,64	63,00	133,75	23,13	1,00
№305 сбор 2005г. под ред. Могильного	Рис припущенный	180	10,80	3,64	4,30	26,67	200,00	0,02	0,00	21,0	0,27	2,42	60,60	19,00	0,513
№71 сбор 2005г. под ред. Могильного	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	4,20	0,50	0,00	2,00	9,60	0,012	1,08	0,0	0,04	8,28	15,30	5,00	1,42
№476 сбор 2021г. под ред. Первалова	Кисель из яблок свежих	200	5,59	0,20	0,20	23,80	98,00	0,00	0,80	0,00	0,20	9,00	10,20	2,60	0,88
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,06	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,77	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 обед:			83,59	22,07	22,95	96,16	838,55	0,26	20,46	69,75	4,33	143,43	340,98	95,98	6,18
Итого 5 день:			181,08	52,48	42,91	209,24	1495,59	0,44	35,32	180,75	5,31	390,43	730,64	198,95	9,40

6 ДЕНЬ

Завтрак

№174 сбор 2005г. под ред. Могильного	Каши вязкая молочная из риса с маслом	200/5	16,09	4,09	4,07	32,09	237,00	0,03	0,00	20,00	0,25	5,70	67,00	21,80	0,45
№14 сбор 2005г. под ред. Могильного	Масло сливочное крестьянское м.л.ж не менее 72,5%	10	7,55	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	10	7,88	2,31	2,95	0,00	62,50	0,00	0,07	26,00	0,40	88,00	50,00	3,50	0,10
№457 сбор 2021г. под ред. Первалова	Чай с сахаром	200/10	1,42	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
№338 сбор 2005г. под ред. Могильного	Яблоки свежие сезонные калиброванные	120	11,22	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 пшеничный	30	1,77	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:	Обед		45,93	9,53	15,16	67,96	553,63	0,12	12,15	86,00	1,14	127,43	167,22	50,28	4,65
№82 сбор 2012г. под ред. Могильного	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,42	2,68	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0,00	1,42	24,60	66,65	27,00	1,08
№282 сбор 2012г. под ред. Могильного	Котлеты из говядины	100	56,55	15,55	11,55	15,70	238,75	0,10	0,15	28,75	0,85	43,75	101,25	12,50	1,13
№321 сбор 2005г. под ред. Могильного	Капуста тушеная	180	14,77	3,76	6,67	17,30	244,00	0,06	29,90	0,00	3,54	102,00	77,20	38,20	1,46
№389 сбор 2005г. под ред. Могильного	Напиток из плодов шиповника	200	5,54	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	30	2,06	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,77	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 обед:			88,11	27,02	22,00	95,40	854,00	0,38	48,30	28,75	6,62	209,08	322,04	105,14	6,07
Итого 6 день:			134,04	36,55	37,16	163,36	1407,63	0,51	60,45	114,75	7,76	336,51	489,26	155,42	10,72

7 ДЕНЬ

Завтрак

№231 сбор 2012г. под ред. Могильного	Сырники из творога со ступеным молоком	150/10	59,61	22,95	18,99	34,80	348,00	0,09	0,39	87,00	3,30	233,40	340,50	38,40	1,11
№457 сбор 2021г. под ред. Первалова	Чай с сахаром	200/10	1,42	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
№338 сбор 2005г. под ред. Могильного	Бананы свежие калиброванные 1 шт	150	21,97	2,18	0,00	39,59	150,04	0,06	13,50	0,00	0,00	11,25	39,01	54,77	0,71
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,77	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:	Обед		84,77	27,70	19,39	98,18	606,54	0,20	13,89	87,00	3,69	256,65	413,31	107,27	3,24

№ 102, сбор 2005г, под ред. Могильного	Суп картофельный с бобовыми	250	8,95	5,49	5,27	16,32	134,75	0,23	5,81	0,00	2,42	38,08	87,18	35,30	2,03
№291, сбор 2005г, под ред. Могильного	Плов из птицы	100/200	51,40	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 (огурец)	60	4,20	0,50	0,00	2,00	9,60	0,012	1,08	0,00	0,04	8,28	15,30	5,00	1,42
342 сб 2005 г, под ред. Могильного	Компот из свежих яблок	200	6,03	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	30	2,06	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,77	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 обед:			74,41	37,88	36,37	129,14	987,40	0,42	7,07	64,80	3,58	129,39	451,52	131,34	8,87
Итого 7 день:			159,18	65,58	55,76	227,32	1593,94	0,62	20,96	151,80	7,27	386,04	864,83	238,61	12,11

8 ДЕНЬ

Завтрак

№236, сбор 2012г, под ред. Могильного	Макарон с отварные с сыром	200	24,97	4,78	5,06	26,65	171,25	0,04	0,00	25,00	0,71	10,63	32,88	7,13	0,07
№462, сбор 2021г, под ред. Перевалова	Какао с молоком	200	9,65	3,30	2,90	13,80	94,00	0,03	0,70	19,00	0,01	111,30	91,10	22,30	0,65
№338, сбор 2005 под ред. Могильного	Яблоки свежие сезонные кадыбровские	120	11,22	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 пшеничный	30	1,77	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:			47,61	10,93	8,74	66,88	415,28	0,16	12,78	44,00	1,11	148,16	163,50	50,21	3,98

Обед

№ 82, сбор 2005г, под ред. Могильного	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	9,65	1,82	4,91	12,74	102,50	0,05	16,29	0,00	2,40	44,38	53,23	26,25	1,19
№279, сбор 2005г, под ред. Могильного	Тертленг из говядины с соусом сметанным с томатом	100/50	54,27	18,18	20,88	22,98	353,33	0,10	1,02	85,00	1,10	57,80	203,17	40,17	1,67
№310, сбор 2005 г, под ред. Могильного	Картофель отварной с маслом	180/5	16,13	4,50	5,00	28,90	220,20	0,19	26,38	24,00	0,25	19,44	100,20	36,84	1,63
№71, сбор 2005г, под ред. Могильного	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	5,20	0,72	0,12	2,80	15,60	0,012	1,08	0,00	0,04	8,28	15,10	5,00	1,41
№495, сбор 2021г, под ред. Перевалова	Компот из сухофруктов	200	4,17	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	30	2,06	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,77	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 обед:			93,25	30,17	31,67	112,03	898,33	0,47	38,97	109,00	5,00	167,40	464,40	146,66	8,36
Итого 8 день:			140,86	41,10	40,41	178,91	1313,61	0,63	51,75	153,00	6,11	315,56	627,90	196,87	12,34

9 ДЕНЬ

Завтрак

№240, сбор 2012г, под ред. Могильного	Пудинг из творога с яблоками с молоком ступеным	150/10	62,72	20,42	16,01	29,44	313,50	0,08	1,99	108,00	0,56	174,75	253,65	28,20	1,78
№457, сбор 2021г, под ред. Перевалова	Чай с сахаром	200/10	1,42	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
№338, сбор 2005 под ред. Могильного	Бананы свежие кадыбровские 1 шт.	150	21,97	2,18	0,00	39,59	150,04	0,06	13,50	0,00	0,00	11,23	39,01	54,77	0,71
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,77	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
Итого завтрак:			87,88	24,78	16,47	88,35	553,74	0,19	15,49	108,00	0,98	201,60	347,76	101,27	4,48

Обед

№108, 109 сбор 2003г, под ред. Могильного	Суп картофельный с клецками	250	8,84	2,06	3,10	12,58	124,50	0,08	5,75	4,50	1,34	22,78	47,35	18,13	0,68
№290, сбор 2005г, под ред. Могильного	Пшеница тушеная в соусе	100/60	45,29	26,40	29,80	8,00	230,00	0,05	0,01	40,00	0,40	51,13	124,63	19,00	1,51
№305, сбор 2005г, под ред. Могильного	Рис припущенный	180	10,80	3,64	4,30	26,67	200,00	0,02	0,00	21,00	0,27	2,42	60,60	19,00	0,513
№71, сбор 2005г, под ред. Могильного	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	4,20	0,50	0,00	2,00	9,60	0,012	1,08	0,00	0,04	8,28	15,30	5,00	1,42
№476, сбор 2021г, под ред. Перевалова	Кнесь из яблок свежих	200	5,59	0,20	0,20	23,80	98,00	0,00	0,80	0,00	0,20	9,00	10,20	2,60	0,68
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,06	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,77	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 обед:			78,55	37,15	38,06	97,56	784,80	0,27	7,64	65,50	3,06	111,01	331,58	87,73	6,57
Итого 9 день:			166,43	61,93	54,53	185,91	1338,54	0,46	23,13	173,50	4,04	312,61	679,34	189,00	11,05

10 ДЕНЬ

Завтрак

№294, сбор 2005г, под ред. Могильного	Колеты рубленные из птицы	100	32,49	16,64	15,34	30,29	308,50	0,08	1,30	48,50	1,30	42,33	146,86	17,86	1,786
---------------------------------------	---------------------------	-----	-------	-------	-------	-------	--------	------	------	-------	------	-------	--------	-------	-------

№171 сбор 2005г под ред. Могильного	Каши гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	10,18	19,63	7,18	47,77	316,0	0,3	0	24	0,75	19,08	252,12	168	5,76
№465 сбор 2005г под ред. Перевалова	Кофейный напиток с молоком	200	9,07	2,80	2,30	13,60	88,00	0,03	0,70	19,00	0,00	108,30	75,60	12,60	0,12
к/к	Хлеб пшеничный	30	10,77	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:			62,51	32,44	25,32	106,15	783,00	0,45	2,00	91,50	2,44	176,61	500,68	208,36	24,34
Обед															
№ 88 сбор 2005г под ред. Могильного	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	8,67	1,74	4,89	9,20	144,75	0,06	18,47	0,00	2,37	43,33	47,63	22,25	0,80
№229 сбор 2005г под ред. Могильного	Рыба тушеная в томате с овощами	100/50	58,64	14,30	7,80	7,20	204,00	0,09	1,45	24,60	1,92	65,00	226,00	28,80	0,82
№310 сбор 2005г под ред. Могильного	Картофель отварной с маслом	180/5	16,13	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	6,03	0,16	0,00	29,00	146,60	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,37
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,06	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,77	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 обед:			93,30	25,05	18,35	98,81	838,25	0,45	46,40	48,60	5,35	150,42	455,57	116,29	5,89
Итого 10 день:			155,81	57,49	43,67	204,96	1621,25	0,90	48,40	140,10	7,79	327,03	956,25	324,65	30,23

3 недели

11 ДЕНЬ

Завтрак															
№210 сбор 2005г под ред. Могильного	Омлет натуральный	150/5	37,50	17,40	17,50	14,99	234,20	0,10	0,29	380,50	1,07	125,00	276,00	20,70	3,07
№71 сбор 2005г под ред. Могильного	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	5,20	0,72	0,12	2,80	15,60	0,012	1,08	0,0	0,04	8,28	15,10	5,00	1,41
№457 сбор 2005г под ред. Перевалова	Чай с сахаром	200/10	1,42	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
№338 сбор 2005г под ред. Могильного	Яблоки свежие сезонные калибровочные	120	11,22	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 пшеничный	30	1,77	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:			57,11	21,17	18,50	53,52	437,83	0,20	13,45	380,50	1,50	164,61	338,32	50,68	8,56
Обед															
№ 82 сбор 2005г под ред. Могильного	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	9,65	1,82	4,91	12,74	102,50	0,05	10,29	0,00	2,40	44,38	53,23	26,25	1,19
№ 289 сбор 2005г под ред. Могильного	Рагу из птицы	100/180	52,20	13,51	8,66	25,72	235,56	0,16	11,45	34,32	0,64	64,43	178,46	57,72	2,34
№71 сбор 2005г под ред. Могильного	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	4,20	0,50	0,00	2,00	9,60	0,012	1,08	0,0	0,04	8,28	15,30	5,00	1,42
№495 сбор 2005г под ред. Перевалова	Компот из сухофруктов	200	4,17	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	30	2,06	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,77	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 обед:			74,05	20,78	14,33	85,07	554,36	0,33	23,02	34,32	4,29	154,59	339,69	127,37	7,41
Итого 11 день:			131,16	41,95	32,83	138,59	992,19	0,53	36,47	414,82	5,78	319,20	678,01	178,05	15,97

12 ДЕНЬ

Завтрак															
№223 сбор 2005г под ред. Могильного	Запеканка из творога со ступченными молоком	150/10	71,28	25,56	19,56	49,50	396,50	0,08	0,36	111,00	0,57	220,95	315,45	33,30	1,04
№462 сбор 2005г под ред. Перевалова	Какао с молоком	200	9,65	3,30	2,90	13,80	94,00	0,03	0,70	19,00	0,01	111,30	91,10	22,30	0,65
№338 сбор 2005г под ред. Могильного	Бананы свежие калибровочные 1 шт	150	21,97	2,18	0,00	39,59	150,04	0,06	13,50	0,00	0,00	11,25	39,01	54,77	0,71
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,77	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:			104,67	33,41	22,76	117,38	711,04	0,21	14,56	130,00	0,97	350,40	471,66	120,27	3,00
Обед															
№62 сбор 2005г под ред. Могильного	Суп картофельный с макаронами из зелеными	250	7,42	2,68	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0,00	1,42	24,60	66,65	27,00	1,08

