

ЖОК	Возраст 6-10 лет
2025 г.	Мушкетер

№171, сбор 2005г. под ред. Мотылиного	Каша гречневая расщипчатая 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. Мотылиного	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 хлеб:		785	68,97	34,14	30,06	145,61	1045,35	0,65	9,65	72,50	4,10	120,16	547,17	245,91	29,54
Итого 2 день:		1362,00	103,62	39,90	41,53	196,88	1427,95	0,73	12,48	132,50	5,10	151,66	608,27	263,71	30,96
3 ДЕНЬ															
Завтрак															
№224, сбор 2005г. под ред. Мотылиного	Запеканка из творога с морковью со	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. Мотылиного	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. Мотылиного	Яблоки свежие сезонные	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
Итого завтрак:		505	113,85	32,68	35,08	83,24	592,53	0,14	13,53	138,80	0,73	303,23	416,52	57,48	4,83
Обед															
№ 102, сбор 2005г. под ред. Мотылиного	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. Мотылиного	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. Мотылиного	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. Мотылиного	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	92,77	30,97	23,54	104,55	785,25	0,46	6,16	53,75	5,06	127,06	301,76	89,33	5,40
Итого 3 день:		1290,00	206,62	65,65	38,62	187,79	1367,78	0,60	19,69	192,55	5,79	430,29	718,28	146,81	10,23
4 ДЕНЬ															
Завтрак															
№174, сбор 2005г. под ред. Мотылиного	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. Мотылиного	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. Мотылиного	Хлеб ржано-пшеничный	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
Итого завтрак:		527	40,11	6,85	5,01	63,55	408,73	0,13	13,08	20,00	0,69	43,43	136,92	51,78	5,15
Обед															
№ 84, сбор 2005г. под ред. Мотылиного	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. Мотылиного	Тфегели 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. Мотылиного	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. Мотылиного	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 "Пиконная"	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. Мотылиного	Каша гречневая расщипчатая 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. Мотылиного	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

№182, сбор 2005г. под ред. Мотильного	Каши жидкая молочная пшенная с маслом	200/5	24,78	3,18	3,89	21,44	184,00	0,04	0,00	20,00	0,50	8,00	27,60	5,50	0,32
№14, сбор 2005г. под ред. Мотильного	Масло сливочное крестьянского 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. 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	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:		565	41,48	5,76	11,47	51,27	382,60	0,09	2,83	60,00	1,00	31,50	61,10	17,80	1,42
№108, 109 сбор 2005г. под ред. Мотильного	Суп картофельный с котлетами	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. Мотильного	Рагу из птицы	100/180	56,22	13,51	8,66	25,72	225,56	0,16	11,45	34,32	0,64	64,43	178,46	57,72	2,34
№349, сбор 2005 г под ред. Мотильного	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	76,28	19,80	12,41	78,83	546,31	0,33	17,40	38,82	3,06	121,81	306,26	110,25	5,19
Итого 8 день:		1405,00	117,76	25,56	23,88	130,10	928,91	0,42	20,23	98,82	4,06	153,31	367,36	128,05	6,61
9 ДЕНЬ															
№223, сбор 2005г. под ред. Мотильного	Закуска из творога со сушеным 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. 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
№338, сбор 2005 под ред. Мотильного	Яблоки свежие сезонные	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
Итого завтрак:		520	104,07	26,17	20,06	76,64	538,03	0,12	15,27	111,00	0,58	254,48	333,27	46,58	4,17
№84, сбор 2005г. под ред. Мотильного	Варшт с пюревого и картофелем со сливочным маслом	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 майом	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. Мотильного	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
№389, сбор 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	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	73,83	29,55	24,33	94,41	790,50	1,27	42,67	30,00	3,49	183,52	504,82	132,78	6,38
Итого 9 день:		1360,00	177,90	55,72	44,39	171,05	1328,53	1,39	57,94	141,00	4,07	438,00	838,09	179,36	10,55
10 ДЕНЬ															
№14, сбор 2005г. под ред. Мотильного	Масло сливочное крестьянского 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. Мотильного	Каши вязкая молочная из риса с маслом	200/5	20,84	4,09	4,07	32,09	227,00	0,030	0,00	20,0	0,25	5,70	67,00	21,80	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	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:		532	31,02	6,63	8,02	61,85	402,55	0,08	2,83	40,00	0,70	28,00	99,00	34,10	1,54
№82, сбор 2012г. под ред. Мотильного	Суп картофельный с макронурами	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. Мотылиного	Рис отарной	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. Мотылиного	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
Итого общ:		790	66,24	28,42	23,75	116,07	930,30	0,56	18,36	72,75	3,49	142,51	517,21	241,57	9,95
Итого 10 дней:		1322,00	97,26	35,08	31,77	177,92	1332,85	0,64	21,19	112,75	4,19	170,51	616,21	275,67	11,49
Средняя за 10 дней:		1354,50	144,66	45,59	42,30	176,06	1336,45	0,73	27,35	140,30	5,86	259,86	649,31	199,96	14,21

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

Стоимость рационов - 144,66 рублей (с учетом 0% скидки на зимнее 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 рациона 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 выпаривание.

Начальник отдела охраны и укрепления здоровья

Т.С. Черешенко

Тел 8(928)6360644

Секретариат

содержит ссылки на публикации в научных журналах [1997, 1998, 2004, 2011, 2012], с учетом финансирования

Или можно сказать в данном случае мыть быль, как венец, похвалу и похвалу.

и в основном несут мораль бить включены дополнительные показатели (всего и фактически введены, сдв, поименование и т.п.).

[illegible]