

Обед 3 День																
№	п/п	наименование	ед. изм.	17,60	0,80	0,20	3,20	18,00	0,06	5,27	0,00	0,20	38,33	70,00	23,33	1,20
№70	сб 2005 г.	Овощи натуральные соевые (огурцы)	100	17,60	0,80	0,20	3,20	18,00	0,06	5,27	0,00	0,20	38,33	70,00	23,33	1,20
№ 84	сбор 2005г.	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250/5	10,52	3,54	5,10	14,53	168,25	0,09	6,29	0,00	2,44	50,25	97,93	34,50	1,71
№229	сбор. 2005г.	Рыба, тушеная в томате с овощами	100/50	47,54	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. 2005 г.	Картофель отварной с маслом	180/5	14,69	4,50	5,00	28,90	220,20	0,192	26,38	24,0	0,25	19,44	100,20	36,84	1,63
№495	сбор 2021г.	Компот из сухофруктов	200	4,43	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	19,20	14,40	0,69
№341	сбор. 2005	Апельсины свежие калиброванные, 1 кг/к	200	26,75	1,58	0,35	39,13	165,00	0,08	105,00	0,00	0,35	60,25	40,25	22,75	0,60
к/к		Хлеб ржано-пшеничный	40	1,99	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	1,88	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:				1170	125,40	31,16	19,44	1023,65	0,66	144,59	48,60	6,65	276,57	651,58	192,62	9,01

Обед 4 День

№70	сб 2005 г.	Овощи натуральные соевые (огурцы)	100	17,60	0,80	0,20	3,20	18,00	0,06	5,27	0,00	0,20	38,33	70,00	23,33	1,20
№102	сбор. 2005г.	Суп картофельный с бобовыми	250	7,02	5,49	5,27	16,32	134,75	0,23	5,81	0,00	2,42	38,08	87,18	35,30	2,03
№290	сбор. 2005г.	Птица тушеная в соусе	100/60	45,73	26,40	29,80	8,00	230,00	0,05	0,01	40,0	0,40	51,13	124,63	19,00	1,510
№305	сбор. 2005г.	Рис припущенный	180	10,26	3,64	4,30	26,67	200,00	0,024	0,00	21,0	0,27	2,42	60,60	19,00	0,51
342	сб 2005 г	Компот из свежих яблок	200	5,65	0,16	0,00	29,00	146,60	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87
№338	сбор. 2005	Бананы свежие калиброванные 1 шт.	200	30,93	2,90	0,00	47,20	200,00	0,08	18,00	0,00	0,00	15,00	52,00	73,00	0,94
к/к		Вафли в ассортименте	100	16,57	6,00	12,30	32,45	220,85	0,05	0,00	5,00	1,75	14,50	45,00	10,00	1,05
к/к		Хлеб ржано-пшеничный	40	1,99	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	1,88	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:				1270	137,63	51,23	52,76	1314,40	0,63	29,19	66,00	6,13	187,91	545,65	216,03	10,47

Обед 5 День

№140	сбор. 2005г.	Свекла, тушеная в соусе	100	7,91	2,37	7,08	10,68	116,00	0,03	1,35	48,00	0,30	52,40	58,60	20,10	1,42
№96	сбор. 2005г.	Рассольник ленинградский	250	8,33	2,00	5,10	16,93	148,90	0,10	7,54	0,00	2,36	24,95	63,30	26,40	0,93
№347	сбор. 2021г.	Котлета "Школьная"	100	44,98	15,30	11,00	13,30	263,00	0,14	0,00	30,00	1,40	50,00	136,00	21,00	2,07
№203	сбор. 2005г.	Макаронные отварные с маслом	180/5	8,01	5,70	6,07	32,00	225,50	0,04	0,00	25,00	0,71	10,63	32,88	7,13	0,07
№495	сбор 2021г.	Компот из сухофруктов	200	4,43	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	19,20	14,40	0,69
№338	сбор. 2005	Яблоки свежие сезонные калиброванные, 1 шт.	200	17,85	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		Печенье	100	11,96	1,00	8,50	24,40	350,00	0,12	0,00	11,00	3,86	31,90	99,00	22,00	2,32
к/к		Хлеб ржано-пшеничный	40	1,99	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	1,88	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:				1215	107,34	33,61	39,41	1440,30	0,62	22,59	114,00	10,12	234,48	521,78	155,03	12,76
Всего обед 11 летних (средняя)				141,40	39,93	36,68	172,07	1253,57	0,61	56,61	72,02	7,39	218,24	547,12	187,16	13,71

Итого

Обед 6 День																
№	п/п	наименование	ед. изм.	6,70	2,68	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0,00 <th>1,42</th> <th>24,60</th> <th>66,65</th> <th>27,00</th> <th>1,08</th>	1,42	24,60	66,65	27,00	1,08
№82	сбор. 2012г.	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,70	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.	Котлеты из говядины	100	53,18	15,55	11,55	15,70	238,75	0,10	0,15	28,75	0,85	43,75	101,25	12,50	1,13
№171	сбор. 2005г.	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	13,47	10,63	7,18	47,77	316,0	0,3	0	24	0,75	19,08	252,12	168	5,76
358	сб 2005 г	Кисель из сока	200	7,46	0,57	0,06	30,20	103,60	0,01	1,10	0,00	0,18	15,70	16,32	3,36	0,37
№338	сбор. 2005	Яблоки свежие сезонные калиброванные, 1 шт.	200	17,85	0,8	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	1,99	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	1,88	3,20	0,41	19,37	94,60	0,07	0,00	0,53	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого обед:		1015	102,53	36,07	23,19	163,24	1016,00	0,70	22,80	52,75	147,63	549,14	254,86	13,60
Обед 7 День														
№70, сб 2005 г. под ред. Могильного	Овощи натуральные соленные (огурцы)	100	17,60	0,80	0,20	3,20	18,00	0,06	5,27	0,00	38,33	70,00	23,33	1,20
№ 82,сбор. 2005г. под ред. Могильного	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	9,31	1,82	4,91	12,74	102,50	0,05	10,29	0,00	44,38	53,23	26,25	1,19
№291,сбор.2005г. под ред. Могильного	Плов из птицы	100/200	51,03	27,38	30,44	57,31	573,75	0,08	0,08	64,80	60,38	267,30	62,64	2,78
342 сб 2005 г	Компот из свежих яблок	200	5,65	0,16	0,00	29,00	146,60	0,00	0,10	0,001	5,25	8,24	4,40	0,87
№338,сбор. 2005 под ред Могильного	Бананы свежие калиброванные 1 шт.	200	30,93	2,90	0,00	47,20	200,00	0,08	18,00	0,000	15,00	52,00	73,00	0,94
к/к	Булочка "Ванильная"	100	29,00	3,96	4,06	53,70	162,00	0,14	0,00	14,000	1,64	11,20	38,20	0,70
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,99	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
к/к	Хлеб пшеничный	40	1,88	3,20	0,41	19,37	94,60	0,07	0,00	0,53	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого обед:		1235	147,39	42,86	40,50	235,88	1367,05	0,55	33,74	78,80	197,74	586,97	235,82	10,04
Обед 8 День														
№70, сб 2005 г. под ред. Могильного	Овощи натуральные соленные (огурцы)	100	17,60	0,80	0,20	3,20	18,00	0,06	5,27	0,00	38,33	70,00	23,33	1,20
№108,109 сбор. 2005г. под ред. Могильного	Суп картофельный с клецками	250	8,32	2,06	3,10	12,58	124,50	0,08	5,75	4,50	22,78	47,35	18,13	0,68
№260,сбор. 2005г. под ред.Могильного	Гуляш	100/100	113,00	25,79	20,38	4,95	312,50	0,06	1,39	25,0	46,50	204,63	43,50	1,980
№203,сбор.2005г.под ред. Могильного	Макаронны отварные с маслом	180/5	8,01	5,70	6,07	32,00	225,50	0,040	0,00	25,0	10,63	32,88	7,13	0,07
№495,сбор.2021г. под ред. Персвалова	Компот из сухофруктов	200	4,43	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	0,00	20,10	19,20	14,40	0,69
№341,сбор. 2005 под ред Могильного	Апельсины свежие калиброванные, 1 шт.	200	26,75	1,58	0,35	39,13	165,00	0,08	105,00	0,00	60,25	40,25	22,75	0,60
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,99	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
к/к	Хлеб пшеничный	40	1,88	3,20	0,41	19,37	94,60	0,07	0,00	0,53	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого обед:		1215	182,18	42,37	31,09	144,69	1093,70	0,47	117,61	54,50	221,79	512,31	161,24	7,58
Обед 9 день.														
№ 102,сбор.2005г.под ред. Могильного	Суп картофельный с бобовыми	250	7,02	5,49	5,27	16,32	189,70	0,23	5,81	0,00	2,42	38,08	87,18	35,30
№294,сбор.2005г. под ред. Могильного	Выпечка рубленые из птицы	100	32,12	16,64	15,34	30,29	308,50	0,08	1,30	48,50	1,30	42,33	146,86	17,86
№321сб.2005г.под ред.Могильного	Капустя тушеная	180	16,51	3,76	6,67	17,30	244,00	0,06	29,90	0,00	3,54	102,00	77,20	38,20
№389сбор.2005г.под ред Могильного	Напиток из плодов шиповника	200	7,14	0,68	0,28	20,75	143,80	0,01	10,00	0,00	0,00	21,33	3,44	0,63
№338,сбор. 2005 под ред Могильного	Яблоки свежие сезонные калиброванные, 1 шт.	200	17,85	0,80	0,67	19,70	88,70	0,04	13,30	0,00	21,30	14,80	12,00	2,90
к/к	Печенье	100	11,96	1,00	8,50	24,40	350,00	0,12	0,00	11,00	3,86	31,90	99,00	22,00
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,99	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
к/к	Хлеб пшеничный	40	1,88	3,20	0,41	19,37	94,60	0,07	0,00	0,53	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого обед:		1110	96,47	34,21	37,62	161,49	1488,90	0,68	60,31	59,50	12,21	280,14	526,48	160,80
Обед 10 День														
№ 104,сбор.2005г.под ред. Могильного	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	35,95	5,49	5,27	16,32	134,75	0,23	5,81	0,00	2,42	38,08	87,18	35,30
№229,сбор. 2005г.под ред. Могильного	Рыба, тушеная в томате с овощами	100/50	47,54	14,30	7,80	7,20	204,00	0,09	1,45	24,60	1,92	65,00	226,00	28,80
№310,сбор.2005 г. под ред. Могильного	Картофель отварной с маслом	180/5	14,69	4,50	5,00	28,90	220,20	0,19	26,38	24,00	0,25	19,44	100,20	36,81
342 сб 2005 г	Компот из свежих яблок	200	5,65	0,16	0,00	29,00	116,60	0,00	0,10	0,001	0,00	5,25	8,24	4,40
№338,сбор. 2005 под ред Могильного	Бананы свежие калиброванные 1 шт.	200	30,93	2,90	0,00	47,20	200,00	0,08	18,00	0,000	15,00	52,00	73,00	0,94
к/к	Вафли в ассортименте	100	16,57	6,00	12,30	32,45	220,85	0,05	0,00	5,000	1,75	14,50	45,00	10,00
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,99	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56

к/к	Хлеб пшеничный	40	1,88	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:		1200	155,20	39,19	31,26	193,80	1260,60	0,79	51,74	53,60	7,43	180,47	616,62	220,34	9,70
Всего обед (2 недели (средняя))			136,75	38,94	32,73	179,82	1245,25	0,63	57,24	59,83	6,90	205,55	558,30	206,61	14,10
Всего средняя за 10 дней:			139,08	39,44	34,71	175,94	1249,41	0,62	56,93	65,93	7,15	211,90	552,71	196,89	13,90
Средняя за 1 день:			139	39,44	34,71	175,94	1249,41	0,62	56,93	65,93	7,15	211,90	552,71	196,89	13,90

* 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 горячих обедов 139 рублей.

Перспективное 10-дневное меню для муниципальных общеобразовательных учреждений составлено на основе действующих сборников рецептов блюд для предприятий общественного питания (2005г., 2011г., 2004г., 2011 г., 2012 г.), с учетом физиологических норм питания для детей разного возраста. Стоимость рациона питания горячих обедов — 139 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

Кузнецова Ю.С.