

Утверждаю:

Директор

№

МКОУ СОШ №2 с.Греческое  
Муниципального округа

«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      | Са                      | Р      | Mg    | Fe |  |
|                                      |                                                  |         |        |                |       |        |                       |              |       |        |      |        |                         |        |       |    |  |
| 1 неделя                             |                                                  |         |        |                |       |        |                       |              |       |        |      |        |                         |        |       |    |  |
| 1 ДЕНЬ                               |                                                  |         |        |                |       |        |                       |              |       |        |      |        |                         |        |       |    |  |
| Завтрак                              |                                                  |         |        |                |       |        |                       |              |       |        |      |        |                         |        |       |    |  |
| 210сб.2005 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 ж.д.ж.              | 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  |    |  |
| Итого завтрак:                       |                                                  | 577     | 34,65  | 5,76           | 11,47 | 51,27  | 382,60                | 0,09         | 2,83  | 60,00  | 1,00 | 31,50  | 61,10                   | 17,80  | 1,42  |    |  |
| 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 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 |    |  |
| 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            | 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                        | 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         |
| <b>Итого обед:</b>                    |                                               | <b>850</b>     | <b>84,79</b>  | <b>24,63</b> | <b>22,45</b> | <b>111,06</b> | <b>867,30</b>  | <b>0,56</b> | <b>33,07</b> | <b>34,00</b>  | <b>8,25</b> | <b>142,19</b> | <b>609,37</b> | <b>155,49</b> | <b>7,47</b>  |
| <b>Итого 4 день:</b>                  |                                               | <b>1377,00</b> | <b>124,90</b> | <b>31,48</b> | <b>27,46</b> | <b>174,61</b> | <b>1276,03</b> | <b>0,69</b> | <b>46,15</b> | <b>20,00</b>  | <b>8,94</b> | <b>185,62</b> | <b>746,29</b> | <b>207,27</b> | <b>12,62</b> |
| <b>5 ДЕНЬ</b>                         |                                               |                |               |              |              |               |                |             |              |               |             |               |               |               |              |
| <b>Завтрак</b>                        |                                               |                |               |              |              |               |                |             |              |               |             |               |               |               |              |
| №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         |
| <b>Итого завтрак:</b>                 |                                               | <b>525</b>     | <b>70,58</b>  | <b>29,33</b> | <b>21,10</b> | <b>94,59</b>  | <b>754,00</b>  | <b>0,57</b> | <b>2,83</b>  | <b>54,00</b>  | <b>2,67</b> | <b>105,18</b> | <b>430,62</b> | <b>210,30</b> | <b>11,51</b> |
| <b>Обед</b>                           |                                               |                |               |              |              |               |                |             |              |               |             |               |               |               |              |
| № 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 | Пагу 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 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  |
| 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  |
| Итого завтрак:                        |                                                    | 550     | 99,64  | 25,26 | 19,01 | 89,59  | 560,04  | 0,15 | 16,72 | 87,00  | 3,31 | 258,85 | 383,91 | 95,57  | 2,30  |
| Обед                                  |                                                    |         |        |       |       |        |         |      |       |        |      |        |        |        |       |
| № 82,сбор. 2005г.под ред. Могильного  | Борщ с капустой и картофелем со                    | 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  |
| Итого обед:                           |                                                    | 860     | 75,87  | 32,99 | 35,90 | 119,48 | 925,10  | 0,21 | 10,47 | 64,80  | 3,39 | 124,51 | 390,02 | 113,29 | 6,32  |
| Итого 7 день:                         |                                                    | 1410,00 | 175,51 | 58,25 | 54,91 | 209,07 | 1485,14 | 0,36 | 27,19 | 151,80 | 6,70 | 383,36 | 773,93 | 208,86 | 8,62  |
| 8 ДЕНЬ                                |                                                    |         |        |       |       |        |         |      |       |        |      |        |        |        |       |
| Завтрак                               |                                                    |         |        |       |       |        |         |      |       |        |      |        |        |        |       |
| №182,сбор.2005г. под ред. Могильного  | Каша 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. 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  |
| 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  |
| Обед                                  |                                                    |         |        |       |       |        |         |      |       |        |      |        |        |        |       |

|                                       |                                                    |         |        |       |       |        |         |       |       |        |      |        |        |        |       |
|---------------------------------------|----------------------------------------------------|---------|--------|-------|-------|--------|---------|-------|-------|--------|------|--------|--------|--------|-------|
| №108;109 сбор. 2005г. под ред.        | 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 | Пагу 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:                           |                                                    | 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  |
| <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                             | 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  |
| <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  |
| 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  |
| 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 |
| <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  |
| 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  |
| <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  |
| Итого обед:                           |                                                    | 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 день:                        |                                                    | 1322,00 | 97,26  | 35,05 | 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.

|                                      |                                |         |        |       |       |        |         |      |       |        |      |        |        |        |       |
|--------------------------------------|--------------------------------|---------|--------|-------|-------|--------|---------|------|-------|--------|------|--------|--------|--------|-------|
| 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  |
|                                      |                                | 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  |
| <b>Итого завтрак:</b>                |                                |         |        |       |       |        |         |      |       |        |      |        |        |        |       |
| <b>Обед</b>                          |                                |         |        |       |       |        |         |      |       |        |      |        |        |        |       |
| №82,сбор.2012г. под ред. Могильного  | Суп картофельный с макаронными | 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  |
|                                      |                                | 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  |
| <b>Итого обед:</b>                   |                                |         |        |       |       |        |         |      |       |        |      |        |        |        |       |
|                                      |                                | 1322,00 | 97,26  | 35,05 | 31,77 | 177,92 | 1332,85 | 0,64 | 21,19 | 112,75 | 4,19 | 170,51 | 616,21 | 275,67 | 11,49 |
| <b>Итого 10 день:</b>                |                                |         |        |       |       |        |         |      |       |        |      |        |        |        |       |
|                                      |                                | 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 |
| <b>Средняя за 10 дней:</b>           |                                |         |        |       |       |        |         |      |       |        |      |        |        |        |       |

**\*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 микронутриентами).**

*Стоимость рациона - 144,66 рублей (с учётом 0% скидки на готовое блюдо и 0% скидку 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 выпаривание.

Начальник отдела охраны и укрепления здоровья

Тел 8(928)6360644

Т.С.Черевашенко