

Overview

ЛОУ 2025 г (144.66 руб)
ЛОУ 2025 г (170 руб)

Sheet 1: ЛОУ 2025 г (144,66 руб)

Утверждаю:

Директор

№



I

Перспективное двухнедельное меню горячего питания для учащихся общеобразовательных учреждений

Минераловодского муниципального округа на ЛОК 2025 г.

Сезон: Лето

ЛОК
2025 г. Возраст 6-10 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
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 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
Итого обед:		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. Могильного	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	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
Итого завтрак:		505	113.85	32.68	35.08	83.24	582.53	0.14	13.53	138.80	0.73	303.23	416.52	57.48	4.83
Обед															
№ 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
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	63.65	58.62	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. 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
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. 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	Макаронны 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 стуженным 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 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
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 пшениная 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. Могильного	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
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															
Завтрак															
№223,сбор.2005г.под ред. Могильного	Запеканка из творога со стуженным 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
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
Обед															
№ 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
10 ДЕНЬ															
Завтрак															
№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
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
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
Обед															
№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
№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
№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
№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
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
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
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	5
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	1
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	1

*При наличии средств в рацион питания могут быть включены дополнительные продукты (овощи 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

Sheet 2: ЛОУ 2025 з (170 руб)

Утверждаю:

Директор

№

№389сбор 2005г. под ред. Мотыльнова	Напиток из плодов шиповника	200	5.58	0.68	0.28	20.75	143.80	0.01	10.00	0.00	0.00	0.00	21.33	3.44	3.44	0.63
к/к	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2.56	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
к/к	Хлеб пшеничный	40	2.66	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:		870	88.41	32.59	34.67	110.04	868.45	1.35	44.47	30.00	3.97	206.02	567.07	153.11	9.63	
Итого 9 день:		1540.00	202.01	59.08	54.92	194.44	1415.65	1.47	60.96	141.00	4.55	462.47	901.72	200.81	14.04	
10 ДЕНЬ																
Завтрак																
№14 сбор 2005г. под ред. Мотыльнова	Мясно-сливочное крестьянское м.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	
№174 сбор 2005г. под ред. Мотыльнова	Каша вязкая молочная из риса с маслом	200/5	20.84	4.09	4.07	32.09	237.0	0.03	0	20	0.25	5.7	67	21.8	0.45	
377 сб 2005 под ред. Мотыльнова	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	40	2.66	3.2	0.41	19.37	94.6	0.07	0	0	0.53	9.2	34.8	13.2	0.80	
Итого завтрак:		542	38.20	7.50	11.76	66.80	459.70	0.10	2.83	60.00	0.89	31.50	109.20	37.40	1.75	
Обед																
№82 сбор 2012г. под ред. Мотыльнова	Суп картофельный с мясоризотом	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. Мотыльнова	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. Мотыльнова	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. Мотыльнова	Напиток из плодов шиповника	200	5.58	0.68	0.28	20.75	143.80	0.01	10.00	0.00	0.00	0.56	21.33	3.44	3.44	0.63
к/к	Хлеб ржаной-пшеничный	35	2.24	2.31	0.42	11.69	60.90	0.06	0.00	0.00	0.49	12.25	55.30	16.45	1.37	
к/к	Хлеб пшеничный	40	2.66	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:		820	67.75	30.30	24.03	126.70	983.55	0.61	18.36	72.75	3.83	149.46	546.06	251.22	10.64	
Итого 10 день:		1362.00	105.95	37.80	35.79	193.50	1443.25	0.71	21.19	132.75	4.72	180.96	655.26	288.62	12.39	
Средняя за 10 дней:		1481.80	170.0	51.33	48.28	210.61	1523.17	0.82	31.30	159.20	7.33	334.88	744.08	226.43	16.82	

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

Стоимость рациона - 170,00 рублей (с учетом 0% скидки на сырое блюдо и 0% скидку на покупные продукты)

перспективное 10 дневное меню для муниципальных образований учреждений составлено на основании действующих сборников рецептур блюд для предприятий общественного питания (2005г., 1997г., 2004г., 2011г., 2012г.), с учетом физиологических норм питания для детей разного возраста. Стоимость рациона питания — 170,00 руб

Нормы выхода порций блюд даны с учетом потерь при их изготовлении, складочности и порционировании. В рецептурах супов, соусов, студийных блюд, напитков указана норма жидкости с учетом потерь на выкипание.



Т.С. Червяченко

Начальник отдела охраны и укрепления здоровья

Тел 8(928)6360644

377 сб 2005 под ред. Мотыльного	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
Обед															
№82, сбор 2012г. под ред. Мотыльного	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. Мотыльного	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. Мотыльного	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
№389, сбор 2005г. под ред. Мотыльного	Паштет из цыплят с грибами	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 дней:		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.д. продукты, обогащённые витаминами и микроэлементами).

(подписать, расписать - 144,66 рублей (с учетом 0% скидки на готовое блюдо и 0% скидки на подорожную проезд)

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 использовании складывании и порционировании. В рецептурах указаны нормы расхода ингредиентов, указанные нормы являются нормами расхода на выделение

Начальник отдела охраны и укрепления здоровья

Тел. 8(928)6360644

Т.С. Червашенко