

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ
ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ,
ВОСПИТАННИКОВ
ГКОУ**

«Специальная (коррекционная)

общеобразовательная

школа-интернат № 26»

Утверждаю:
 Директор
 № *Арсентьев В.В.*
 " " 2024 г.

СОГЛАСОВАНО:

Начальник ТО Управление
 Федеральной службы по надзору

в сфере защиты прав потребителей
 и благополучия человека

по Ставропольскому краю и г.Пятигорске

Территориальный отдел
 Управление Роспотребнадзора
 по Ставропольскому краю
 в городе Пятигорске
 357600, г.Пятигорск, ул.Университетская, д.36А

Перспективное 14-дневное меню горячего питания для учащихся государственной специальной (коррекционной)
 общеобразовательной школы-интернат № 26 Минераловодского городского округа

Сезон: Лето-осень

Возраст 12-18 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. Ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 неделя														
1 ДЕНЬ														
Завтрак														
№71, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,83	0,00	3,33	16,00	0,02	1,80	0,00	0,07	13,80	25,50	8,33	2,37
№210, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Омлет натуральный	212/5	23,20	23,30	19,98	312,00	0,13	0,39	507,40	1,42	166,60	368,00	27,60	4,09
№77, сбор. 2021г. под ред. Перевалова	Колбаса вареная	50	5,25	8,55	0,10	98,50	0,07	0,00	0,00	0,20	16,00	69,00	8,00	0,68
№14, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Масло сливочное крестьянское м.д.ж. не менее 72,5%	10	0,08	7,26	0,14	66,10	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
№457, сбор. 2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром	200/10	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
№573, сбор. 2021г. под ред. Перевалова	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	234,00	0,11	0,00	0,00	1,10	20,00	65,00	14,00	1,10
Итого завтрак:		687	37,16	40,01	82,05	764,60	0,33	2,19	547,40	2,89	223,90	838,20	62,13	9,08
2-ой завтрак														
№338, сбор. 2005 под ред. Могильного	Яблоки свежие сезонные калиброванные, 1 шт.	200	0,80	0,67	19,70	88,70	0,04	13,30	0,00	0,00	21,30	14,80	12,00	2,90
и/к	Шоколад	25	1,35	6,83	13,15	135,00	0,01	0,00	0,00	0,00	1,25	44,50	5,00	0,68
Итого 2-й завтрак:		225	2,15	7,50	32,85	223,70	0,05	13,30	0,00	0,00	22,55	59,30	17,00	3,58
Обед														
№71, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,20	0,20	4,67	26,00	0,02	1,80	0,00	0,07	13,80	25,17	8,33	2,35
№ 82, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300/10	2,18	5,89	15,29	123,00	0,06	12,35	0,00	2,88	53,26	63,88	31,50	1,43
№260, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Гуляш	100/100	25,79	20,38	4,95	312,50	0,06	1,39	25,0	0,83	46,50	204,63	43,50	1,980
№203, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Макароны отварные с маслом	180/5	5,70	6,07	32,00	225,50	0,040	0,00	25,0	0,71	10,63	32,88	7,13	0,07
№495, сбор. 2021г. под ред. Перевалова	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	19,20	14,40	0,69

№575,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,65	25,70	130,50	0,06	0,00	0,00	0,70	9,50	32,50	6,50	0,60
№573,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	234,00	0,11	0,00	0,00	1,10	20,00	65,00	14,00	1,10
Итого обед:		1145	46,47	34,09	151,91	1135,50	0,36	15,74	50,00	6,69	173,79	443,26	125,36	8,22

Полдник

№483сбор.2012г.под ред.Могильного	Булочка творожная	100	13,08	6,06	49,58	306,00	0,14	0,18	44,00	1,30	75,80	140,00	34,60	1,52
№389сбор.2005г.под ред.Могильного	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,75	143,80	0,01	10,00	0,00	0,00	21,33	3,44	3,44	0,63
Итого полдник:		300	13,76	6,34	70,33	449,80	0,15	10,18	44,00	1,30	97,13	143,44	38,04	2,15

Ужин

№229,сбор. 2005г.под ред. Могильного	Рыба, тушеная в томате с овощами	100/50	14,30	7,80	7,20	204,00	0,09	1,45	24,60	1,92	65,00	226,00	28,80	0,82
№305,сбор.2005г.под ред. Могильного	Рис припущенный	180	3,64	4,30	26,67	200,00	0,02	0,00	21,00	0,27	2,42	60,60	19,00	0,51
№399,сбор.2012г.под ред. Могильного	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	85,33	0,03	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
№14,сбор.2005г. под ред. Могильного	Масло сливочное крестьянское м.д.ж. не менее 72,5%	10	0,08	7,26	0,14	66,10	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
№575,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,40	1,30	51,40	261,00	0,12	0,00	0,00	1,40	19,00	65,00	13,00	1,20
№573,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Хлеб пшеничный	50	4,13	0,50	24,20	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
Итого ужин:		680	29,55	21,16	129,81	933,93	0,35	5,45	85,60	4,54	114,32	412,10	85,30	6,35

2-ой ужин

№470,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	101,00	0,08	1,40	40,10	0,00	240,80	180,60	28,10	0,20
Итого 2-ой ужин:		200	5,80	5,00	8,00	101,00	0,08	1,40	40,10	0,00	240,80	180,60	28,10	0,20
Итого 1 день:			134,89	114,10	474,95	3608,53	1,32	48,26	767,10	15,42	872,49	1776,90	355,93	29,58

2 ДЕНЬ

Завтрак

№217,218,сбор.2005г. под ред. Могильного	Вареники ленивые отварные с маслом	200/10	28,76	21,72	30,62	436,00	0,12	0,38	140,00	0,88	190,60	306,60	37,00	1,16
№14,сбор.2005г. под ред. Могильного	Масло сливочное крестьянское м.д.ж. не менее 72,5%	10	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	30	6,94	8,86	0,00	107,50	0,00	0,22	78,00	1,20	264,00	150,00	10,50	0,30
№465,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88,00	0,03	0,70	19,00	0,00	108,30	75,60	12,60	0,12
№573,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	234,00	0,11	0,00	0,00	1,10	20,00	65,00	14,00	1,10
Итого завтрак:		550	46,18	41,14	93,56	931,60	0,26	1,30	277,00	3,28	585,30	600,20	74,10	2,70

2-ой завтрак

№338,сбор. 2005 под.ред Могильного	Бананы свежие калиброванные 1 шт.	200	2,90	0,00	47,20	200,00	0,08	18,00	0,00	0,00	15,00	52,00	73,00	0,94
Итого 2-й завтрак:		200	2,90	0,00	47,20	200,00	0,08	18,00	0,00	0,00	15,00	52,00	73,00	0,94

Обед

№71,сбор.2005г.под ред. Могильного	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,83	0,00	3,33	16,00	0,02	1,80	0,00	0,07	13,80	25,50	8,33	2,37
№128,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Суп-лапша домашняя	300	3,00	4,62	13,36	107,10	0,04	0,60	39,00	0,48	24,00	42,60	10,20	0,62
№294,сбор.2005г. под ред. Могильного	Котлеты рубленые из птицы	100	16,64	15,34	30,29	308,50	0,08	1,30	48,50	1,30	42,33	146,86	17,86	17,86
№171,сбор.2005г. под ред. Могильного	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	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	0,16	0,00	29,00	146,60	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87
№575,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,65	25,70	130,50	0,06	0,00	0,00	0,70	9,50	32,50	6,50	0,60
№573,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	234,00	0,11	0,00	0,00	1,10	20,00	65,00	14,00	1,10
Итого обед:		1035	42,26	28,59	198,65	1258,70	0,60	3,80	111,50	4,40	133,96	572,82	229,29	29,18

Полдник

к/к	Булочка "Умница"	100	7,40	7,05	64,31	388,20	0,12	0,00	0,01	0,34	17,83	64,20	11,50	0,92
№459,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром с лимоном	200/10/7	0,3	0,1	9,50	40	0	1	0,0	0,0	7,9	9,1	5	0,87
Итого полдник:		317	7,70	7,15	73,81	428,20	0,12	1,00	0,01	0,36	25,73	73,30	16,50	1,79

Ужин

№71,сбор.2005г.под ред. Могильного	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,20	0,20	4,67	26,00	0,02	1,80	0,00	0,07	13,80	25,17	8,33	2,35
№328,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Жаркое по-домашнему	100/200	28,20	28,60	51,60	460,50	0,27	22,50	36,00	0,90	46,50	313,50	81,00	5,04
№485,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Кисель из сока плодового или ягодного	200	0,40	0,06	22,20	90,00	0,00	0,40	0,00	0,06	8,20	11,00	2,20	0,84

№14,сбор.2005г. под ред. Могильного	Масло сливочное крестьянское м.д.ж. не менее 72,5%	10	0,08	7,26	0,14	66,10	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
№575,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,40	1,30	51,40	261,00	0,12	0,00	0,00	1,40	19,00	65,00	13,00	1,20
№573,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Хлеб пшеничный	50	4,13	0,50	24,20	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
Итого ужин:		750	40,41	37,92	154,21	1021,10	0,49	24,70	76,00	3,18	101,40	461,17	121,03	10,45
2-ой ужин														
№470,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Йогурт	1/200	6,25	4,00	3,50	75,00	0,00	0,75	0,04	0,00	152,50	150,00	18,75	0,13
Итого 2-ой ужин:		200	6,25	4,00	3,50	75,00	0,00	0,75	0,04	0,00	152,50	150,00	18,75	0,13
Итого 2 день:			145,70	118,80	570,93	3914,60	1,55	49,55	464,55	11,22	1013,89	1909,49	532,67	45,19
3 ДЕНЬ														
Завтрак														
№181,сбор.2005г. под ред. Могильного	Каша жидкая молочная манная с маслом	250/10	3,98	4,86	26,80	230,00	0,05	0,00	250,00	0,63	10,00	34,50	6,88	0,40
№14,сбор.2005г. под ред. Могильного	Масло сливочное крестьянское м.д.ж. не менее 72,5%	10	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	30	6,94	8,86	0,00	107,50	0,00	0,22	78,00	1,20	264,00	150,00	10,50	0,30
№463,сбор.2021г.под ред. Перевалова	Какао с молоком сгущенным	200	3,20	3,60	19,20	122,00	0,02	0,20	15,20	0,08	108,00	85,40	21,30	0,58
№573,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	234,00	0,11	0,00	0,00	1,10	20,00	65,00	14,00	1,10
Итого завтрак:		600	21,80	25,38	95,34	759,60	0,18	0,42	383,20	3,11	404,40	337,90	52,68	2,40
2-ой завтрак														
№341,сбор. 2005 под.ред Могильного	Апельсины свежие калиброванные	1/200	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	Конфеты шоколадные	50	3,20	17,40	27,40	273,60	0,02	0,00	0,00	0,00	2,50	29,60	5,00	0,70
Итого 2-ой завтрак:		225	4,78	17,75	66,53	438,60	0,10	105,00	0,00	0,35	62,75	69,85	27,75	1,30
Обед														
№ 102,сбор.2005г,под ред. Могильного	Суп картофельный с бобовыми	300	6,59	6,32	19,58	161,70	0,28	6,97	0,00	2,90	45,70	104,62	42,36	2,44
№ 268,сбор.2005г,под ред. Могильного	Котлеты из говядины	100	15,55	11,55	15,70	238,75	0,10	0,15	28,75	0,85	43,75	101,25	12,50	1,13
№137,сбор.2012г. под ред. Могильного	Рагу из овощей	180/5	2,15	11,10	13,40	262,00	0,07	9,92	24,00	3,47	31,44	63,24	27,84	0,95

№495,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	19,20	14,40	0,69
№575,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,65	25,70	130,50	0,06	0,00	0,00	0,70	9,50	32,50	6,50	0,60
№573,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	234,00	0,11	0,00	0,00	1,10	20,00	65,00	14,00	1,10
Итого обед:		935	35,89	30,52	143,68	1110,95	0,63	17,24	52,75	9,42	170,49	385,81	117,60	6,91

Полдник

№ 400,сбор.2012г,под ред. Могильного	Молоко кипяченое	200												
к/к	Булочка "Зорька"	100	6,11	5,44	10,11	113,33	0,08	2,73	42,67	0,00	252,80	189,60	29,47	0,21
			7,40	13,05	64,31	388,20	0,12	0,00	0,01	0,34	17,83	64,20	11,50	0,92
Итого полдник:		300	13,51	18,49	74,42	501,53	0,20	2,73	42,68	0,34	270,63	253,80	40,97	1,13

Ужин

№71,сбор.2005г.под ред. Могильного	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,83	0,00	3,33	16,00	0,02	1,80	0,00	0,07	13,80	25,50	8,33	2,37
№291,сбор.2005г.под ред. Могильного	Плов из птицы	100/200	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	0,16	0,00	29,00	146,60	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87
№14,сбор.2005г. под ред. Могильного	Масло сливочное крестьянское м.д.ж. не менее 72,5%	10	0,08	7,26	0,14	66,10	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
№575,сбор.2021г.под ред. Перевалова	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,40	1,30	51,40	261,00	0,12	0,00	0,00	1,40	19,00	65,00	13,00	1,20
№573,сбор.2021г.под ред. Перевалова	Хлеб пшеничный	50	4,13	0,50	24,20	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
Итого ужин:		750	38,98	39,50	165,38	1180,95	0,30	1,98	104,80	2,53	112,33	412,54	104,87	8,24

2-ой ужин

№ 401,сбор.2012г,под ред. Могильного	Ряженка	200												
			5,80	5,00	8,40	101,33	0,04	0,53	40,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20
Итого 2-ой ужин:		200	5,8	5	8,4	101,33	0,04	0,53	40	0	248	184	28	0,2
Итого 3 день:			120,76	136,64	553,75	4092,96	1,44	127,90	623,43	15,75	1268,60	1643,90	371,87	20,18

4 ДЕНЬ

Завтрак

№50, сбор.1982	Икра кабачковая (консерв)	100	1,60	6,30	7,40	92,70	0,05	15,00	0,03	2,50	27,50	32,40	20,60	0,90
№243,сбор.2005г.под ред. Могильного	Сосиски, сардельки отварные	100/10	11,00	22,00	0,40	0,18	0,00	0,04	0,56	37,20	16,90	20,20	20,20	1,82

№203,сбор.2005г.под ред. Могильного	Макаронны отварные с маслом	180/5	5,70	6,07	32,00	225,50	0,040	0,00	25,0	0,71	10,63	32,88	7,13	0,07
№14,сбор.2005г. под ред. Могильного	Масло сливочное крестьянское м.д.ж. не менее 72,5%	10	0,08	7,26	0,14	66,10	0,001	0,00	40,0	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
№457,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром	200/10	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
№573,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	234,00	0,11	0,00	0,00	1,10	20,00	65,00	14,00	1,10
Итого завтрак:		715	26,18	42,53	98,44	656,48	0,20	15,04	65,59	41,61	82,53	161,18	66,13	4,73

2-ой завтрак

№338,сбор. 2005 под.ред Могильного	Яблоки свежие сезонные калиброванные, 1 шт.	200	0,80	0,67	19,70	88,70	0,04	13,30	0,00	0,00	21,30	14,80	12,00	2,90
Итого 2-ой завтрак:		200	0,80	0,67	19,70	88,70	0,04	13,30	0,00	0,00	21,30	14,80	12,00	2,90

Обед

№71,сбор.2005г.под ред. Могильного	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,20	0,20	4,67	26,00	0,02	1,80	0,00	0,07	13,80	25,17	8,33	2,35
№ 84,сбор.2005г,под ред. Могильного	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	300/10	4,25	6,12	17,44	201,90	0,11	7,55	0,00	2,92	60,30	117,52	41,40	2,05
№290,сбор.2005г,под ред. Могильного	Птица тушеная в соусе	100/60	26,40	29,80	8,00	230,00	0,05	0,01	40,00	0,40	51,13	124,63	19,00	1,51
№171,сбор.2005г. под ред. Могильного	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	10,63	7,18	47,77	316	0,30	0,00	24,0	0,75	19,08	252,1	168,0	5,76
№389сбор.2005г.под ред.Могильного	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,75	143,80	0,01	10,00	0,00	0,00	21,33	3,44	3,44	0,63
№575,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,65	25,70	130,50	0,06	0,00	0,00	0,70	9,50	32,50	6,50	0,60
№573,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	234,00	0,11	0,00	0,00	1,10	20,00	65,00	14,00	1,10
Итого обед:		1060	54,16	45,03	173,53	1282,20	0,66	19,36	64,00	5,94	195,14	620,38	260,67	14,00

Полдник

№582,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Печенье	100	7,50	9,80	74,40	415,00	0,08	0,00	10,00	4,70	29,00	90,00	20,00	2,10
№399,сбор.2012г.под ред. Могильного	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85,3	0,027	4	0	0,2	14	14	8	2,80
Итого полдник:		300	8,50	9,80	94,60	500,33	0,11	4,00	10,00	4,90	43,00	104,00	28,00	4,90

Ужин

№71,сбор.2005г.под ред. Могильного	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,83	0,00	3,33	16,00	0,02	1,80	0,00	0,07	13,80	25,50	8,33	2,37
------------------------------------	-----------------------------------	-----	------	------	------	-------	------	------	------	------	-------	-------	------	------

№347,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Котлета "Школьная"	100	15,30	11,00	13,30	263,00	0,14	0,00	30,00	1,40	50,00	136,00	21,00	2,07
№165,сбор.2012г. под ред. Могильного	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	180/5	5,86	3,92	36,05	202,5	0,13	0	18	0,96	22,05	147,51	31,77	2,56
№459,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром с лимоном	200/10/7	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	1,00	0,00	0,02	7,90	9,10	5,00	0,87
№14,сбор.2005г. под ред. Могильного	Масло сливочное крестьянское м.д.ж. не менее 72,5%	10	0,08	7,26	0,14	66,10	0,001	0,00	40,0	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
№575,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Хлеб ржано- пшеничный	100	6,40	1,30	51,40	261,00	0,12	0,00	0,00	1,40	19,00	65,00	13,00	1,20
№573,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Хлеб пшеничный	50	4,13	0,50	24,20	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
Итого ужин:		735	32,90	24,08	137,92	966,10	0,49	2,80	88,00	4,60	126,65	429,61	95,60	10,09

2-ой ужин

№470,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	101,00	0,08	1,40	40,10	0,00	240,80	180,60	28,10	0,20
Итого 2-ой ужин:		200	5,80	5,00	8,00	101,00	0,08	1,40	40,10	0,00	240,80	180,60	28,10	0,20
Итого 4 день:			128,34	127,11	532,19	3594,81	1,58	55,90	267,69	57,05	709,42	1510,57	490,50	36,82

5 ДЕНЬ

Завтрак

№223,сбор.2005г.под ред. Могильного	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/60	31,90	24,50	61,80	463,00	0,10	0,45	138,80	0,71	276,00	394,00	41,60	1,30
№462,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	0,03	0,70	19,00	0,01	111,30	91,10	22,30	0,65
№14,сбор.2005г. под ред. Могильного	Масло сливочное крестьянское м.д.ж. не менее 72,5%	10	0,08	7,26	0,14	66,10	0,001	0,00	40,0	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
№573,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	234,00	0,11	0,00	0,00	1,10	20,00	65,00	14,00	1,10
Итого завтрак:		570	42,88	35,46	124,94	857,10	0,24	1,15	197,80	1,92	409,70	553,10	77,90	3,07

2-ой завтрак

№338,сбор. 2005 под.ред Могильного	Бананы свежие калиброванные, 1 шт.	200	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	Шоколад	25	1,35	6,83	13,15	135,00	0,01	0,00	0,00	0,00	1,25	44,50	5,00	0,68
Итого 2-ой завтрак:		225	4,25	6,83	60,35	335,00	0,09	18,00	0,00	0,00	16,25	96,50	78,00	1,62

Обед

№71,сбор.2005г.под ред. Могильного	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,83	0,00	3,33	16,00	0,02	1,80	0,00	0,07	13,80	25,50	8,33	2,37
---------------------------------------	--------------------------------------	-----	------	------	------	-------	------	------	------	------	-------	-------	------	------

№109,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Суп-харчо	300	9,54	11,28	14,65	198,30	0,04	0,78	0,00	3,06	18,90	97,20	21,00	1,06
№234,сбор. 2005г.под ред. Могильного	Котлеты рыбные	100	14,80	18,80	11,60	274,00	0,09	1,15	22,50	1,83	57,00	218,38	28,38	0,76
№310,сбор.2005 г. под ред. Могильного	Картофель отварной с маслом	180/5	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. под ред. Перевалова	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	19,20	14,40	0,69
№575,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,40	0,65	25,70	130,50	0,06	0,00	0,00	0,70	9,50	32,50	6,50	0,60
№573,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	234,00	0,11	0,00	0,00	1,10	20,00	65,00	14,00	1,10
Итого обед:		1035	41,27	36,63	153,48	1157,00	0,52	30,31	46,50	7,41	158,74	557,98	129,45	8,21

Полдник

к/к	Булочка "Умница"	100	7,40	7,05	64,31	388,20	0,12	0,00	0,01	0,34	17,83	64,20	11,50	0,92
№ 400,сбор.2012г,под ред. Могильного	Молоко кипяченое	200	6,11	5,44	10,11	113,33	0,08	2,73	42,67	0,00	252,80	189,60	29,47	0,21
Итого полдник:		300	13,51	12,49	74,42	501,53	0,20	2,73	42,68	0,34	270,63	253,80	40,97	1,13

Ужин

№330,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Плов из говядины	100/200	24,48	27,36	51,96	552,00	0,10	1,32	45,60	0,96	28,80	321,60	63,60	3,16
342 сб 2005 г. под ред. Могильного	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,00	29,00	146,60	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87
№14,сбор.2005г. под ред. Могильного	Масло сливочное крестьянское м.д.ж. не менее 72,5%	10	0,08	7,26	0,14	66,10	0,001	0,00	40,0	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
№575,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Хлеб ржано- пшеничный	100	6,40	1,30	51,40	261,00	0,12	0,00	0,00	1,40	19,00	65,00	13,00	1,20
№573,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Хлеб пшеничный	50	4,13	0,50	24,20	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
Итого ужин:		695	35,25	36,42	156,70	1143,20	0,30	1,42	85,60	3,11	66,95	441,34	97,50	6,25

2-ой ужин

№470,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Йогурт	1/200	6,25	4,00	3,50	75,00	0,00	0,75	0,04	0,00	152,50	150,00	18,75	0,13
Итого 2-ой ужин:		200	6,25	4,00	3,50	75,00	0,00	0,75	0,04	0,00	152,50	150,00	18,75	0,13
Итого 5 день:			143,41	131,83	573,39	4068,83	1,35	54,36	372,62	12,78	1074,77	2052,72	442,57	20,40

6 ДЕНЬ

Завтрак

№174,сбор.2005г. под ред. Могильного	Каша вязкая молочная из риса с маслом	250/10	5,11	5,09	40,11	296,25	0,04	0,00	25,00	0,32	7,13	83,75	27,25	0,56
№14,сбор.2005г. под ред. Могильного	Масло сливочное крестьянское м.д.ж. не менее 72,5%	10	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	30	6,94	8,86	0,00	107,50	0,00	0,22	78,00	1,20	264,00	150,00	10,50	0,30
№78,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Колбаса варено- копченая	50	5,25	8,55	0,10	98,50	0,07	0,00	0,00	0,20	16,00	59,00	8,00	0,68
№457,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром	200/10	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
№573,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	234,00	0,11	0,00	0,00	1,10	20,00	65,00	14,00	1,10
Итого завтрак:		660	25,18	30,66	98,85	840,35	0,22	0,22	143,00	2,92	314,63	368,45	63,95	3,48

2-ой завтрак

№341,сбор. 2005 под.ред Могильного	Апельсины свежие калиброванные, 1 шт.	1/200	1,58	0,35	39,13	165,00	0,08	105,00	0,00	0,35	60,25	40,25	22,75	0,60
Итого 2-ой завтрак:		200	1,58	0,35	39,13	165,00	0,08	105,00	0,00	0,35	60,25	40,25	22,75	0,60

Обед

№71,сбор.2005г.под ред. Могильного	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,20	0,20	4,67	26,00	0,02	1,80	0,00	0,07	13,80	25,17	8,33	2,35
№82,сбор.2012г, под ред. Могильного	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,22	3,41	20,57	125,70	0,13	9,90	0,00	1,70	29,52	79,98	32,40	1,30
№268,сбор.2005г,под ред. Могильного	Котлеты из говядины	100	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.2012г,под ред. Могильного	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70	0,17	21,79	30,60	0,22	44,37	103,91	33,30	121,14
№389сбор.2005г.под ред.Могильного	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,75	143,80	0,01	10,00	0,00	0,00	21,33	3,44	3,44	0,63
№575,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,40	0,65	25,70	130,50	0,06	0,00	0,00	0,70	9,50	32,50	6,50	0,60
№573,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	234,00	0,11	0,00	0,00	1,10	20,00	65,00	14,00	1,10
Итого обед:		1030	35,32	22,65	161,12	1063,45	0,60	43,64	59,35	4,64	182,27	411,25	110,47	128,25

Полдник

№526,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Оладьи	150/10	12,00	15,00	60,60	429,00	0,17	0,60	64,00	3,40	117,00	156,00	25,00	1,30
№459,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром с лимоном	200/10/7	0,3	0,1	9,50	40	0	1	0,0	0,0	7,9	9,1	5	0,87

Итого полдник:		377	12,30	15,10	70,10	469,00	0,17	1,60	64,00	3,42	124,90	165,10	30,00	2,17
Ужин														
№71,сбор.2005г.под ред. Могильного	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,83	0,00	3,33	16,00	0,02	1,80	0,00	0,07	13,80	25,50	8,33	2,37
№ 289,сбор. 2005 г.под ред.Могильного	Рагу из птицы	100/250	13,51	8,66	25,72	235,56	0,16	11,45	34,32	0,64	64,43	178,46	57,72	2,34
№495,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	19,20	14,40	0,69
№14,сбор.2005г. под ред. Могильного	Масло сливочное крестьянское м.д.ж. не менее 72,5%	10	0,08	7,26	0,14	66,10	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
№575,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,40	1,30	51,40	261,00	0,12	0,00	0,00	1,40	19,00	65,00	13,00	1,20
№573,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Хлеб пшеничный	50	4,13	0,50	24,20	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
Итого ужин:		730	25,55	17,82	124,89	780,16	0,39	13,45	74,32	3,26	131,23	334,66	109,95	7,62
2-ой ужин														
№ 401,сбор.2012г,под ред. Могильного	Ряженка	200												
			5,80	5,00	8,40	101,33	0,04	0,53	40,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20
Итого 2-ой ужин:		200	5,80	5,00	8,40	101,33	0,04	0,53	40,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20
Итого 6 день:			105,73	91,58	502,49	3419,29	1,49	164,44	380,67	14,59	1061,28	1503,71	365,12	142,32
7 ДЕНЬ														
Завтрак														
№231,сбор.2012г.под ред. Могильного	Сырники из творога со сгущенным молоком	200/60	28,70	23,70	43,50	435,00	0,11	0,49	108,80	4,12	292,00	425,60	48,00	1,39
№459,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром с лимоном	200/10/7	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	1,00	0,00	0,02	7,90	9,10	5,00	0,87
№14,сбор.2005г. под ред. Могильного	Масло сливочное крестьянское м.д.ж. не менее 72,5%	10	0,08	7,26	0,14	66,10	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
№573,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	234,00	0,11	0,00	0,00	1,10	20,00	65,00	14,00	1,10
Итого завтрак:		587	36,68	31,86	102,34	775,10	0,22	1,49	148,80	5,34	322,30	502,70	67,00	3,38
2-ой завтрак														
№338,сбор. 2005 под.ред Могильного	Яблоки свежие сезонные калиброванные, 1 шт.	200	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	Шоколад	25	1,35	6,83	13,15	135,00	0,01	0,00	0,00	0,00	1,25	44,50	5,00	0,68
Итого 2-ой завтрак:		225	2,15	7,50	32,85	223,70	0,05	13,30	0,00	0,00	22,55	59,30	17,00	3,58

Обед														
№71,сбор.2005г.под ред. Могильного	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,83	0,00	3,33	16,00	0,02	1,80	0,00	0,07	13,80	25,50	8,33	2,37
№ 102,сбор.2005г,под ред. Могильного	Суп картофельный с бобовыми	300	6,59	6,32	19,58	161,70	0,28	6,97	0,00	2,90	45,70	104,62	42,36	2,44
№279 сбор.2005г.под ред.Могильного	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	100/50	18,18	20,88	22,98	353,33	0,10	1,02	85,00	1,10	57,80	203,17	40,17	1,67
№171,сбор.2005г. под ред. Могильного	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	10,63	7,18	47,77	316,00	0,30	0,00	24,00	0,75	19,08	252,12	168,00	5,76
342 сб 2005 г. под ред. Могильного	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,00	29,00	146,60	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87
№575,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,65	25,70	130,50	0,06	0,00	0,00	0,70	9,50	32,50	6,50	0,60
№573,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	234,00	0,11	0,00	0,00	1,10	20,00	65,00	14,00	1,10
Итого обед:		1085	47,39	35,83	197,56	1358,13	0,87	9,89	109,00	6,62	171,13	691,15	283,76	14,81

Полдник

№530,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Ватрушка с повидлом	100	5,83	2,33	58,00	276,67	0,07	0,00	15,00	0,83	16,67	45,00	10,00	0,98
№485,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Кисель из сока плодового или ягодного	200	0,40	0,06	22,20	90,00	0,00	0,40	0,00	0,06	8,20	11,00	2,20	0,84
Итого полдник:		300	6,23	2,39	80,20	366,67	0,07	0,40	15,00	0,89	24,87	56,00	12,20	1,82

Ужин

№71,сбор.2005г.под ред. Могильного	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,20	0,20	4,67	26,00	0,02	1,80	0,00	0,07	13,80	25,17	8,33	2,35
№291,сбор.2005г. под ред. Могильного	Плов из птицы	100/200	27,38	30,44	57,31	573,75	0,075	0,08	64,8	0,31	60,38	267,30	62,64	2,78
№457,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром	200/10	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
№14,сбор.2005г. под ред. Могильного	Масло сливочное крестьянское м.д.ж. не менее 72,5%	10	0,08	7,26	0,14	66,10	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
№575,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,40	1,30	51,40	261,00	0,12	0,00	0,00	1,40	19,00	65,00	13,00	1,20
№573,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Хлеб пшеничный	50	4,13	0,50	24,20	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
Итого ужин:		750	39,39	39,80	147,02	1082,35	0,30	1,88	104,80	2,53	112,18	411,67	104,67	8,17

2-ой ужин

№470,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	101,00	0,08	1,40	40,10	0,00	240,80	180,60	28,10	0,20
Итого 2-ой ужин:		200	5,80	5,00	8,00	101,00	0,08	1,40	40,10	0,00	240,80	180,60	28,10	0,20
Итого 7 день:			137,64	122,38	567,97	3906,95	1,58	28,36	417,70	15,38	893,83	1901,42	512,73	31,96
Средние показатели за 1-ю неделю:			130,92	120,35	539,38	3800,85	1,47	75,54	470,54	20,31	984,90	1756,96	438,77	46,63
2 неделя														
8 ДЕНЬ														
Завтрак														
№213,сбор.2012г.под ред. Могильного	Яйцо отварное	1/40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	100	0,24	22	76,8	4,8	1
№50, сбор.1982	Икра кабачковая (консерв)	100	1,60	6,30	7,40	92,70	0,05	15,00	0,03	2,50	27,50	32,40	20,60	0,90
№204,сбор.2005г. под ред. Могильного	Макароны отварные с сыром	200	4,78	5,06	26,65	171,25	0,04	0,00	25,00	0,71	10,63	32,88	7,13	0,07
№14,сбор.2005г. под ред. Могильного	Масло сливочное крестьянское м.д.ж. не менее 72,5%	10	0,08	7,26	0,14	66,10	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
№462,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	0,03	0,70	19,00	0,01	111,30	91,10	22,30	0,65
№573,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	234,00	0,11	0,00	0,00	1,10	20,00	65,00	14,00	1,10
Итого завтрак:		650	22,44	26,92	97,47	721,05	0,26	15,70	184,03	4,66	193,83	301,18	68,83	3,74
2-ой завтрак														
№338,сбор. 2005 под.ред Могильного	Бананы свежие калиброванные, 1 шт.	200	2,90	0,00	47,20	200,00	0,08	18,00	0,00	0,00	15,00	52,00	73,00	0,94
Итого 2-ой завтрак:		200	2,90	0,00	47,20	200,00	0,08	18,00	0,00	0,00	15,00	52,00	73,00	0,94
Обед														
№71,сбор.2005г.под ред. Могильного	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,20	0,20	4,67	26,00	0,02	1,80	0,00	0,07	13,80	25,17	8,33	2,35
№108;109 сбор. 2005г. под ред. Могильного	Суп картофельный с клёцками	300	2,47	3,72	15,10	149,40	0,10	6,90	5,40	1,61	27,34	56,82	21,76	0,82
№347,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Котлета "Школьная"	100	15,30	11,00	13,30	263,00	0,14	0,00	30,00	1,40	50,00	136,00	21,00	2,07
№321,сбор.2012г,под ред. Могильного	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,17	21,79	30,6	0,22	44,37	103,91	33,3	121,14
№495,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	19,20	14,40	0,69

№575,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,65	25,70	130,50	0,06	0,00	0,00	0,70	9,50	32,50	6,50	0,60
№573,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	234,00	0,11	0,00	0,00	1,10	20,00	65,00	14,00	1,10
Итого обед:		1030	34,24	22,23	152,60	1051,60	0,61	30,69	66,00	5,50	185,11	438,60	119,29	128,77

Полдник

к/к	Булочка"Слойка"	100	7,40	9,05	52,31	388,20	0,12	0,00	0,01	0,34	17,83	64,20	11,50	0,92
№399,сбор.2012г.под ред. Могильного	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85,3	0,027	4	0	0,2	14	14	8	2,80
4,78		300	8,40	9,05	72,51	473,53	0,15	4,00	0,01	0,54	31,83	78,20	19,50	3,72

Ужин

№71,сбор.2005г.под ред. Могильного	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,83	0,00	3,33	16,00	0,02	1,80	0,00	0,07	13,80	25,50	8,33	2,37
№229,сбор. 2005г.под ред. Могильного	Рыба, тушеная в томате с овощами	100/50	14,30	7,80	7,20	204,00	0,09	1,45	24,60	1,92	65,00	226,00	28,80	0,82
№305,сбор.2005г.под ред. Могильного	Рис припущенный	180	3,64	4,30	26,67	200,00	0,02	0,00	21,00	0,27	2,42	60,60	19,00	0,51
№389сбор.2005г.под ред.Могильного	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,75	143,80	0,01	10,00	0,00	0,00	21,33	3,44	3,44	0,63
№14,сбор.2005г. под ред. Могильного	Масло сливочное крестьянское м.д.ж. не менее 72,5%	10	0,08	7,26	0,14	66,10	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
№575,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,40	1,30	51,40	261,00	0,12	0,00	0,00	1,40	19,00	65,00	13,00	1,20
№573,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Хлеб пшеничный	50	4,13	0,50	24,20	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
Итого ужин:		780	30,06	21,44	133,69	1008,40	0,35	13,25	85,60	4,41	135,45	427,04	89,07	6,55

2-ой ужин

№470,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Йогурт	1/200	6,25	4,00	3,50	75,00	0,00	0,75	0,04	0,00	152,50	150,00	18,75	0,13
Итого 2-ой ужин:		200	6,25	4,00	3,50	75,00	0,00	0,75	0,04	0,00	152,50	150,00	18,75	0,13
Итого 8 день:			104,29	83,64	506,97	3529,58	1,44	82,39	335,68	15,11	713,72	1447,02	388,44	143,85

9 ДЕНЬ

Завтрак

№177,сбор.2005г. под ред. Могильного	Каша рисовая с изюмом	250/10	7,67	10,26	60,63	365,38	0,11	1,63	0,06	0,34	177,94	181,00	36,75	1,10
№457,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром	200/10	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
№15,сбор.2005г. под ред. Могильного	Сыр Российский	30	6,94	8,86	0,00	107,50	0,00	0,22	78,00	1,20	264,00	150,00	10,50	0,30

№14,сбор.2005г. под ред. Могильного	Масло сливочное крестьянское м.д.ж. не менее 72,5%	10	0,08	7,26	0,14	66,10	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
№573,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	234,00	0,11	0,00	0,00	1,10	20,00	65,00	14,00	1,10
Итого завтрак:		610	22,49	27,28	119,27	810,98	0,22	1,85	118,06	2,74	469,44	406,70	65,45	3,34

2-ой завтрак

№341,сбор. 2005 под.ред Могильного	Апельсины свежие калиброванные, 1 шт.	1/200	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	Конфеты шоколадные	50	3,20	17,40	27,40	273,60	0,02	0,00	0,00	0,00	2,50	29,60	5,00	0,70
Итого 2-ой завтрак:		225	4,78	17,75	66,53	438,60	0,10	105,00	0,00	0,35	62,75	69,85	27,75	1,30

Обед

№71,сбор.2005г.под ред. Могильного	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,83	0,00	3,33	16,00	0,02	1,80	0,00	0,07	13,80	25,50	8,33	2,37
№ 104,сбор.2005г,под ред. Могильного	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300/42	6,59	6,32	19,58	161,70	0,28	6,97	0,00	2,90	45,70	104,62	42,36	2,44
№290,сбор.2005г,под ред. Могильного	Птица тушеная в соусе	100/60	26,40	29,80	8,00	230,00	0,05	0,01	40,00	0,40	51,13	124,63	19,00	1,51
№203,сбор.2005г.под ред. Могильного	Макароны отварные с маслом	180/5	5,70	6,07	32,00	225,50	0,04	0,00	25,0	0,71	10,63	32,88	7,13	0,071
342 сб 2005 г. под ред. Могильного	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,00	29,00	146,60	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87
№575,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,65	25,70	130,50	0,06	0,00	0,00	0,70	9,50	32,50	6,50	0,60
№573,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	234,00	0,11	0,00	0,00	1,10	20,00	65,00	14,00	1,10
Итого обед:		1137	50,68	43,64	166,81	1144,30	0,56	8,88	65,00	5,88	156,01	393,37	101,72	8,96

Полдник

№581,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Пряник	100	5,90	4,70	75,00	366,00	0,08	0,00	6,00	4,70	11,00	50,00	9,00	0,80
№485,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Кисель из сока плодового или ягодного	200	0,40	0,06	22,20	90,00	0,00	0,40	0,00	0,06	8,20	11,00	2,20	0,84
Итого полдник:		300	6,30	4,76	97,20	456,00	0,08	0,40	6,00	4,76	19,20	61,00	11,20	1,64

Ужин

№71,сбор.2005г.под ред. Могильного	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,20	0,20	4,67	26,00	0,02	1,80	0,00	0,07	13,80	25,17	8,33	2,35
------------------------------------	-------------------------------------	-----	------	------	------	-------	------	------	------	------	-------	-------	------	------

№281,сбор. 2012г.под ред.Могильного	Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом	100	11,64	12,90	9,98	263,50	0,06	0,11	48,75	0,64	63,00	133,75	23,13	1,00
№321,сбор.2012г,под ред. Могильного	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70	0,17	21,79	30,60	0,22	44,37	103,91	33,30	121,14
№495,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	19,20	14,40	0,69
№14,сбор.2005г. под ред. Могильного	Масло сливочное крестьянское м.д.ж. не менее 72,5%	10	0,08	7,26	0,14	66,10	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
№575,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,40	1,30	51,40	261,00	0,12	0,00	0,00	1,40	19,00	65,00	13,00	1,20
№573,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Хлеб пшеничный	50	4,13	0,50	24,20	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
Итого ужин:		730	27,72	28,02	135,02	982,80	0,46	23,90	119,35	3,48	174,17	393,53	108,66	127,40

2-ой ужин

№ 401,сбор.2012г,под ред. Могильного	Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	101,33	0,04	0,53	40,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20
Итого 2-ой ужин:		200	5,80	5,00	8,40	101,33	0,04	0,53	40,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20
Итого 9 день:			117,77	126,45	593,23	3934,01	1,46	140,56	348,41	17,21	1129,57	1508,45	342,78	142,84

10 ДЕНЬ

Завтрак

№ 211,сбор. 2005 г.под ред.Могильного	Омлет с сыром	220/10	30,80	39,50	4,73	655,00	0,18	0,58	711,70	1,64	506,00	608,00	44,60	5,13
№157,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Овощи консервированные отварные (горошек зеленый)	100/5	3,00	3,80	5,30	67,00	0,08	2,00	19,00	0,25	19,00	57,00	19,00	0,54
№16,сбор.2005г. под ред. Могильного	Ветчина	50	11,30	10,45	0,00	139,25	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	134,00	17,50	1,30
№14,сбор.2005г. под ред. Могильного	Масло сливочное крестьянское м.д.ж. не менее 72,5%	10	0,08	7,26	0,14	66,10	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
№465,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88,00	0,03	0,70	19,00	0,00	108,30	75,60	12,60	0,12
№573,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	234,00	0,11	0,00	0,00	1,10	20,00	65,00	14,00	1,10
Итого завтрак:		695	55,58	64,31	72,97	1249,35	0,40	3,28	789,70	3,09	661,70	942,60	107,70	8,21

2-ой завтрак

№338,сбор. 2005 под.ред Могильного	Яблоки свежие сезонные калиброванные, 1 шт.	200	0,80	0,67	19,70	88,70	0,04	13,30	0,00	0,00	21,30	14,80	12,00	2,90
Итого 2-ой завтрак:		200	0,80	0,67	19,70	88,70	0,04	13,30	0,00	0,00	21,30	14,80	12,00	2,90

Обед

№122,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Суп с рыбными консервами	300	11,16	13,68	12,06	216,00	0,10	6,90	18,00	0,28	36,60	175,80	38,70	1,22
№330,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Плов из говядины	100/200	24,48	27,36	51,96	552,00	0,10	1,32	45,60	0,96	28,80	321,60	63,60	3,16
№399,сбор.2012г.под ред. Могильного	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	85,33	0,03	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
№575,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,40	0,65	25,70	130,50	0,06	0,00	0,00	0,70	9,50	32,50	6,50	0,60
№573,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	234,00	0,11	0,00	0,00	1,10	20,00	65,00	14,00	1,10
Итого обед:		950	47,64	42,49	159,12	1217,83	0,39	12,22	63,60	3,24	108,90	608,90	130,80	8,88

Полдник

№582,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Печенье	100	7,50	9,80	74,40	415,00	0,08	0,00	10,00	4,70	29,00	90,00	20,00	2,10
№389сбор.2005г.под ред.Могильного	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,75	143,80	0,01	10,00	0,00	0,00	21,33	3,44	3,44	0,63
Итого полдник:		300	8,18	10,08	95,15	558,80	0,09	10,00	10,00	4,70	50,33	93,44	23,44	2,73

Ужин

№71,сбор.2005г.под ред. Могильного	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,83	0,00	3,33	16,00	0,02	1,80	0,00	0,07	13,80	25,50	8,33	2,37
№294,сбор.2005г. под ред. Могильного	Котлеты рубленые из птицы	100	16,64	15,34	30,29	308,50	0,08	1,30	48,50	1,30	42,33	146,86	17,86	17,86
№171,сбор.2005г. под ред. Могильного	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	10,63	7,18	47,77	316,0	0,3	0	24	0,75	19,08	252,12	168	5,76
№457,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром	200/10	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
№14,сбор.2005г. под ред. Могильного	Масло сливочное крестьянское м.д.ж. не менее 72,5%	10	0,08	7,26	0,14	66,10	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
№575,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Хлеб ржано- пшеничный	100	6,40	1,30	51,40	261,00	0,12	0,00	0,00	1,40	19,00	65,00	13,00	1,20
№573,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Хлеб пшеничный	50	4,13	0,50	24,20	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
Итого ужин:		735	38,91	31,68	166,43	1123,10	0,60	3,10	112,50	4,27	113,21	543,68	227,89	29,03

2-ой ужин

№470,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	101,00	0,08	1,40	40,10	0,00	240,80	180,60	28,10	0,20
Итого 2-ой ужин:		200	5,80	5,00	8,00	101,00	0,08	1,40	40,10	0,00	240,80	180,60	28,10	0,20
Итого 10 день:			156,91	154,23	521,37	4338,78	1,60	43,30	1015,90	15,30	1196,24	2384,02	529,93	51,95

11 ДЕНЬ

Завтрак														
№50, сбор.1982	Икра кабачковая (консерв)	100	1,60	6,30	7,40	92,70	0,05	15,00	0,03	2,50	27,50	32,40	20,60	0,90
№243,сбор.2005г. под ред. Могильного	Сосиски, сардельки отварные	100/10	11,00	22,00	0,40	0,18	0,00	0,04	0,56	37,20	16,90	20,20	20,20	1,82
№203,сбор.2005г.под ред. Могильного	Макароны отварные с маслом	180/5	5,70	6,07	32,00	225,50	0,040	0,00	25,0	0,71	10,63	32,88	7,13	0,07
№14,сбор.2005г. под ред. Могильного	Масло сливочное крестьянское м.д.ж. не менее 72,5%	10	0,08	7,26	0,14	66,10	0,001	0,00	40,0	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
№459,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром с лимоном	200/10/7	0,3	0,1	9,50	40	0	1	0,0	0,0	7,9	9,1	5	0,87
№573,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	234,00	0,11	0,00	0,00	1,10	20,00	65,00	14,00	1,10
Итого завтрак:		722	26,28	42,53	98,64	658,48	0,20	16,04	65,59	41,63	85,33	162,58	66,93	4,78

2-ой завтрак

№338,сбор. 2005 под.ред Могильного	Бананы свежие калиброванные 1 шт.	200	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	Шоколад	25	1,35	6,83	13,15	135,00	0,01	0,00	0,00	0,00	1,25	44,50	5,00	0,68
Итого 2-ой завтрак:		225	4,25	6,83	60,35	335,00	0,09	18,00	0,00	0,00	16,25	96,50	78,00	1,62

Обед

№71,сбор.2005г.под ред. Могильного	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,83	0,00	3,33	16,00	0,02	1,80	0,00	0,07	13,80	25,50	8,33	2,37
№ 82,сбор. 2005г.под ред. Могильного	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300/10	2,18	5,89	15,29	123,00	0,06	12,35	0,00	2,88	53,26	63,88	31,50	1,43
№334,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Запеканка картофельная с мясом	100/200	34,20	23,55	25,50	450,00	0,30	16,50	39,00	1,65	45,00	334,50	66,00	5,16
№495,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	19,20	14,40	0,69
№575,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,40	0,65	25,70	130,50	0,06	0,00	0,00	0,70	9,50	32,50	6,50	0,60
№573,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	234,00	0,11	0,00	0,00	1,10	20,00	65,00	14,00	1,10

Итого обед:		1060	48,81	30,99	139,12	1037,50	0,56	30,85	39,00	6,80	161,66	540,58	140,73	11,35
<i>Полдник</i>														
№ 400,сбор.2012г,под ред. Могильного	Молоко кипяченое	200												
к/к	Булочка "Зорька"	100	6,11	5,44	10,11	113,33	0,08	2,73	42,67	0,00	252,80	189,60	29,47	0,21
Итого полдник:		300	13,51	18,49	74,42	501,53	0,20	2,73	42,68	0,34	270,63	253,80	40,97	1,13
<i>Ужин</i>														
№71,сбор.2005г.под ред. Могильного	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,20	0,20	4,67	26,00	0,02	1,80	0,00	0,07	13,80	25,17	8,33	2,35
№347,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Котлета "Школьная"	100	15,30	11,00	13,30	263,00	0,140	0,00	30,0	1,40	50,00	136,00	21,00	2,07
№165,сбор.2012г. под ред. Могильного	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	180/5	5,86	3,92	36,05	202,50	0,130	0,00	18,0	0,96	22,05	147,51	31,77	2,56
342 сб 2005 г. под ред. Могильного	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,00	29,00	146,60	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87
№14,сбор.2005г. под ред. Могильного	Масло сливочное крестьянское м.д.ж. не менее 72,5%	10	0,08	7,26	0,14	66,10	0,001	0,00	40,0	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
№575,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,40	1,30	51,40	261,00	0,12	0,00	0,00	1,40	19,00	65,00	13,00	1,20
№573,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Хлеб пшеничный	50	4,13	0,50	24,20	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
Итого ужин:		750	33,13	24,18	158,76	1082,70	0,49	1,90	88,00	4,58	124,00	428,42	95,00	10,07
<i>2-ой ужин</i>														
№470,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	101,00	0,08	1,40	40,10	0,00	240,80	180,60	28,10	0,20
Итого 2-ой ужин:		200	5,80	5,00	8,00	101,00	0,08	1,40	40,10	0,00	240,80	180,60	28,10	0,20
Итого 11 день:			131,78	128,02	539,29	3716,21	1,62	70,92	275,37	53,35	898,67	1662,48	449,73	29,15
<i>12 ДЕНЬ</i>														
<i>Завтрак</i>														
№174,сбор.2005г. под ред. Могильного	Каша вязкая молочная из риса с маслом	250/10	5,11	5,09	40,11	296,25	0,04	0,00	25,00	0,32	7,13	83,75	27,25	0,56
№14,сбор.2005г. под ред. Могильного	Масло сливочное крестьянское м.д.ж. не менее 72,5%	10	0,08	7,26	0,14	66,10	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
№78,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Колбаса варено-копченая	50	5,25	8,55	0,10	98,50	0,07	0,00	0,00	0,20	16,00	59,00	8,00	0,68

№463,сбор.2021г.под ред. Перевалова	Какао с молоком сгущенным	200	3,20	3,60	19,20	122,00	0,02	0,20	15,20	0,08	108,00	85,40	21,30	0,58
№573,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	234,00	0,11	0,00	0,00	1,10	20,00	65,00	14,00	1,10
Итого завтрак:		600	21,24	25,30	108,75	816,85	0,24	0,20	80,20	1,80	153,53	296,15	70,55	2,94

2-ой завтрак

№341,сбор. 2005 под.ред Могильного	Апельсины свежие калиброванные	1/200	1,58	0,35	39,13	165,00	0,08	105,00	0,00	0,35	60,25	40,25	22,75	0,60
Итого 2-ой завтрак:		200	1,58	0,35	39,13	165,00	0,08	105,00	0,00	0,35	60,25	40,25	22,75	0,60

Обед

№ 88,сбор. 2005г.под ред. Могильного	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	300/10	2,09	5,87	11,04	173,70	0,07	22,16	0,00	2,84	52,00	57,16	26,70	0,96
№260,сбор. 2005г.под ред.Могильного	Гуляш	100/100	25,79	20,38	4,95	312,50	0,06	1,39	25,0	0,83	46,50	204,63	43,50	1,980
№171,сбор.2005г. под ред. Могильного	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	10,63	7,18	47,77	316,00	0,300	0,00	24,0	0,75	19,08	252,12	168,00	5,76
№352,сбор.2005г, под ред. Могильного.	Кисель из яблок свежих	200	0,30	0,00	34,50	139,20	0,02	5,60	0,06	0,06	10,20	15,48	5,04	0,42
№575,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,65	25,70	130,50	0,06	0,00	0,00	0,70	9,50	32,50	6,50	0,60
№573,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	234,00	0,11	0,00	0,00	1,10	20,00	65,00	14,00	1,10
Итого обед:		1045	49,81	34,88	173,16	1305,90	0,62	29,15	49,06	6,28	157,28	626,89	263,74	10,82

Полдник

к/к	Булочка "Умница"	100	7,40	7,05	64,31	388,20	0,12	0,00	0,01	0,34	17,83	64,20	11,50	0,92
№459,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром с лимоном	200/10/7	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	1,00	0,00	0,02	7,90	9,10	5,00	0,87
Итого полдник:		100	7,70	7,15	73,81	428,20	0,12	1,00	0,01	0,36	25,73	73,30	16,50	1,79

Ужин

№71,сбор.2005г.под ред. Могильного	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,83	0,00	3,33	16,00	0,02	1,80	0,00	0,07	13,80	25,50	8,33	2,37
№76,сбор.2005г.под ред. Могильного	Сельдь с луком	100	9,31	11,00	3,64	150,71	0,02	4,00	0,00	6,78	12,40	23,20	5,60	0,32
№321,сбор.2012г,под ред. Могильного	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70	0,17	21,79	30,60	0,22	44,37	103,91	33,30	121,14
№389сбор.2005г.под ред.Могильного	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,75	143,80	0,01	10,00	0,00	0,00	21,33	3,44	3,44	0,63

№14,сбор.2005г. под ред. Могильного	Масло сливочное крестьянское м.д.ж. не менее 72,5%	10	0,08	7,26	0,14	66,10	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
№575,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,40	1,30	51,40	261,00	0,12	0,00	0,00	1,40	19,00	65,00	13,00	1,20
№573,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Хлеб пшеничный	50	4,13	0,50	24,20	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
Итого ужин:		730	25,10	26,10	127,99	919,81	0,42	37,59	70,60	9,22	124,80	267,55	80,17	126,68

2-ой ужин

№ 401,сбор.2012г,под ред. Могильного	Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	101,33	0,04	0,53	40,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20
Итого 23-ой ужин:		200	5,80	5,00	8,40	101,33	0,04	0,53	40,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20
Итого 12 день:			111,23	98,78	531,24	3737,09	1,52	173,47	239,87	18,01	769,59	1488,14	481,71	143,03

13 ДЕНЬ

Завтрак

№223,сбор.2005г.под ред. Могильного	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/60	31,90	24,50	61,80	463,00	0,10	0,45	138,80	0,71	276,00	394,00	41,60	1,30
№459,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром с лимоном	200/10/7	0,3	0,1	9,50	40	0	1	0,0	0,0	7,9	9,1	5	0,87
№15,сбор.2005г. под ред. Могильного	Сыр Российский	30	6,94	8,86	0,00	107,5	0	0,22	78,0	1,2	264	150	10,5	0,30
№14,сбор.2005г. под ред. Могильного	Масло сливочное крестьянское м.д.ж. не менее 72,5%	10	0,08	7,26	0,14	66,10	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
№573,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	234,00	0,11	0,00	0,00	1,10	20,00	65,00	14,00	1,10
Итого завтрак:		617	46,82	41,52	120,64	910,60	0,21	1,67	256,80	3,13	570,30	621,10	71,10	3,59

2-ой завтрак

№338,сбор. 2005 под.ред Могильного	Яблоки свежие сезонные калиброванные, 1 шт.	200	0,80	0,67	19,70	88,70	0,04	13,30	0,00	0,00	21,30	14,80	12,00	2,90
Итого 2-ой завтрак:		200	0,80	0,67	19,70	88,70	0,04	13,30	0,00	0,00	21,30	14,80	12,00	2,90

Обед

№71,сбор.2005г.под ред. Могильного	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,20	0,20	4,67	26,00	0,02	1,80	0,00	0,07	13,80	25,17	8,33	2,35
№ 84,сбор.2005г,под ред. Могильного	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	300/10	4,25	6,12	17,44	201,90	0,11	7,55	0,00	2,92	60,30	117,52	41,40	2,05

№291,сбор.2005г. под ред. Могильного	Плов из птицы	100/200	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	0,16	0,00	29,00	146,60	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87
№575,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,40	0,65	25,70	130,50	0,06	0,00	0,00	0,70	9,50	32,50	6,50	0,60
№573,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	234,00	0,11	0,00	0,00	1,10	20,00	65,00	14,00	1,10
Итого обед:		1045	43,99	38,21	183,32	1312,75	0,37	9,53	64,80	5,10	169,23	515,73	137,27	9,75

Полдник

№526,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Оладьи	150/10	12,00	15,00	60,60	429,00	0,17	0,60	64,00	3,40	117,00	156,00	25,00	1,30
№459,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром с лимоном	200/10/7	0,3	0,1	9,50	40	0	1	0,0	0,0	7,9	9,1	5	0,87
Итого полдник:		377	12,30	15,10	70,10	469,00	0,17	1,60	64,00	3,42	124,90	165,10	30,00	2,17

Ужин

№ 268,сбор.2005г,под ред. Могильного	Котлеты из говядины	100	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	Макаронь отварные с маслом	180/5	5,70	6,07	32,00	225,50	0,04	0,00	25,0	0,71	10,63	32,88	7,13	0,071
№495,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	19,20	14,40	0,69
№14,сбор.2005г. под ред. Могильного	Масло сливочное крестьянское м.д.ж. не менее 72,5%	10	0,08	7,26	0,14	66,10	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
№575,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Хлеб ржано- пшеничный	100	6,40	1,30	51,40	261,00	0,12	0,00	0,00	1,40	19,00	65,00	13,00	1,20
№573,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Хлеб пшеничный	50	4,13	0,50	24,20	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
Итого ужин:		635	32,46	26,78	143,54	992,85	0,35	0,35	93,75	4,11	107,38	264,83	63,53	4,11

2-ой ужин

№470,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Йогурт	1/200	6,25	4,00	3,50	75,00	0,00	0,75	0,04	0,00	152,50	150,00	18,75	0,13
Итого 2-ой ужин:		200	6,25	4,00	3,50	75,00	0,00	0,75	0,04	0,00	152,50	150,00	18,75	0,13
Итого 13 день:			142,62	126,28	540,80	3848,90	1,14	27,20	479,39	15,76	1145,61	1731,56	332,65	22,64

14 ДЕНЬ

Завтрак

№181,сбор.2005г. под ред. Могильного	Каша жидкая молочная манная с маслом	250/10	3,98	4,86	26,80	230,00	0,05	0,00	250,00	0,63	10,00	34,50	6,88	0,40
---	---	--------	------	------	-------	--------	------	------	--------	------	-------	-------	------	------

№14,сбор.2005г. под ред. Могильного	Масло сливочное крестьянское м.д.ж. не менее 72,5%	10	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	30	6,94	8,86	0,00	107,50	0,00	0,22	78,00	1,20	264,00	150,00	10,50	0,30
№462,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	0,03	0,70	19,00	0,01	111,30	91,10	22,30	0,65
№573,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	234,00	0,11	0,00	0,00	1,10	20,00	65,00	14,00	1,10
Итого завтрак:		595	21,90	24,68	89,94	731,60	0,19	0,92	387,00	3,04	407,70	343,60	53,68	2,47

2-ой завтрак

№338,сбор. 2005 под ред Могильного	Бананы свежие калиброванные 1 шт.	200	2,90	0,00	47,20	200,00	0,08	18,00	0,00	0,00	15,00	52,00	73,00	0,94
		200	2,90	0,00	47,20	200,00	0,08	18,00	0,00	0,00	15,00	52,00	73,00	0,94

Обед

№71,сбор.2005г.под ред. Могильного	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,20	0,20	4,67	26,00	0,02	1,80	0,00	0,07	13,80	25,17	8,33	2,35
№80,сбор.2012г. под ред. Могильного	Суп картофельный с крупой	300	2,62	5,27	17,15	155,40	0,13	9,90	0,00	1,50	28,80	80,04	31,98	1,16
№328,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Жаркое по-домашнему	100/200	28,20	28,60	51,60	460,50	0,27	22,50	36,00	0,90	46,50	313,50	81,00	5,04
№389сбор.2005г.под ред.Могильного	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,75	143,80	0,01	10,00	0,00	0,00	21,33	3,44	3,44	0,63
№575,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,65	25,70	130,50	0,06	0,00	0,00	0,70	9,50	32,50	6,50	0,60
№573,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	234,00	0,11	0,00	0,00	1,10	20,00	65,00	14,00	1,10
Итого обед:		1000	43,70	35,80	169,07	1150,20	0,60	44,20	36,00	4,27	139,93	519,65	145,25	10,88

Полдник

№580,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Вафли	100	3,90	30,60	62,50	541,00	0,06	0,00	6,00	4,70	8,00	42,00	6,00	0,60
№399,сбор.2012г.под ред. Могильного	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	85,33	0,03	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Итого полдник:		100	4,90	30,60	82,70	626,33	0,09	4,00	6,00	4,90	22,00	56,00	14,00	3,40

Ужин

№71,сбор.2005г.под ред. Могильного	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,83	0,00	3,33	16,00	0,02	1,80	0,00	0,07	13,80	25,50	8,33	2,37
№243,сбор.2005г. под ред. Могильного	Сосиски, сардельки отварные	100/10	11,00	22,00	0,40	0,18	0,00	0,04	0,56	37,20	16,90	20,20	20,20	1,82

№321сб.2005г.под ред.Могильного	Капуста тушеная	180	3,76	6,67	17,30	244,00	0,06	29,90	0,00	3,54	102,00	77,20	38,20	1,46
№459,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром с лимоном	200/10/7	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	1,00	0,00	0,02	7,90	9,10	5,00	0,87
№14,сбор.2005г. под ред. Могильного	Масло сливочное крестьянское м.д.ж. не менее 72,5%	10	0,08	7,26	0,14	66,10	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
№575,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,40	1,30	51,40	261,00	0,12	0,00	0,00	1,40	19,00	65,00	13,00	1,20
№573,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Хлеб пшеничный	50	4,13	0,50	24,20	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
Итого ужин:		740	26,50	37,83	106,27	744,78	0,28	32,74	40,56	42,98	173,50	243,50	101,23	8,74
2-ой ужин:														
№470,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	101,00	0,08	1,40	40,10	0,00	240,80	180,60	28,10	0,20
Итого 2-ой ужин:		200	5,80	5,00	8,00	101,00	0,08	1,40	40,10	0,00	240,80	180,60	28,10	0,20
Итого 14 день:			105,70	133,91	503,18	3553,91	1,31	101,26	509,66	55,19	998,93	1395,35	415,26	26,63
Средние показатели за 2 неделю:			124,33	121,62	533,73	3808,35	1,44	91,30	457,76	27,13	978,90	1659,57	420,07	80,01
Средняя за 14 дней:			127,63	120,98	536,55	3804,60	1,46	83,42	464,15	23,72	981,90	1708,27	429,42	63,32

***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
микронутриентами).**

перспективное 10-дневное меню для муниципальных общеобразовательных учреждений составлено на основании действующих сборников рецептур блюд для предприятий общественного питания (2005г., 2012г., 2021 г.), с учетом физиологических

норм питания для детей разного возраста.

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.

