

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

«Специальная (коррекционная)

общеобразовательная

школа-интернат № 26»

2024 г

Утверждаю:
 Директор
 № 

 _____ 2024 г.



СОГЛАСОВАНО:
 Начальник ТО Управления
 Федеральной службы по надзору
 в сфере защиты прав потребителей
 и благополучия человека
 по Ставропольскому краю г. Пятигорск
 Территориальное Управление
 по Ставропольскому краю
 в городе Пятигорск 2024 г.
 357008, г. Пятигорск, ул. Университетская, д. 26А

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

Сезон: Лето-осень

Возраст 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	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 ДЕНЬ															
Завтрак															
№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	
№210, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Омлет натуральный	159/5	17,40	17,50	14,99	234,20	0,10	0,29	380,50	1,07	125,00	276,00	20,70	3,07	
№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.л. 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:		634	31,36	34,21	77,06	686,80	0,30	2,09	420,50	2,54	182,30	446,20	55,23	8,06	
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-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	250/10	1,82	4,91	12,74	102,50	0,05	10,29	0,00	2,40	44,38	53,23	26,25	1,19	
№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	Макарона 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	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 обед:		1045	42,64	32,81	124,36	998,50	0,32	13,68	50,00	5,76	156,41	411,11	122,61	7,88

Полдник

№483сбор.2 012г.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.2 005г.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, тушенная 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.2 005г. 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	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	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:		630	26,55	20,51	104,11	803,43	0,28	5,45	85,60	3,84	104,82	379,60	78,80	5,75

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:			122,26	106,37	416,71	3263,23	1,18	46,10	640,20	13,44	804,01	162,025	339,78	27,62
----------------------	--	--	---------------	---------------	---------------	----------------	-------------	--------------	---------------	--------------	---------------	----------------	---------------	--------------

2 ДЕНЬ

<i>Завтрак</i>														
№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
<i>2-ой завтрак</i>														
№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
<i>Обед</i>														
№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	250	2,50	3,85	11,13	89,25	0,03	0,50	32,50	0,40	20,00	35,50	8,50	0,52
№294,сбор.2005г. под ред. Могильного	Котлеты рубленные 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.	Хлеб	50	4,13	0,50	24,2	117,5	0,0	0,00	0,00	0,6	11,5	43,5	16,	1,0

2021г. под ред. Перевалова	пшеничный				0	0	8			5	0	0	50	0
Итого обед:		935	38,29	27,52	171,42	1124,35	0,56	3,70	105,00	3,87	121,46	544,22	230,09	28,98

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 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	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	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:		700	37,41	37,27	128,51	890,60	0,43	24,70	76,00	2,48	91,90	428,67	114,53	9,85

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:			138,73	117,08	518,00	3649,75	1,45	49,45	458,05	9,99	991,89	1848,39	526,97	44,39

3 ДЕНЬ

Завтрак

№181, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Каша жидкая молочная манная с маслом	200/10	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	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

ред. Могильного	крестьянское м.д.ж. не менее 72,5%														
№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:		550	21,00	24,41	89,98	713,60	0,17	0,42	153,20	2,98	402,40	331,00	51,30	2,32	

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	250	5,49	5,27	16,32	134,75	0,23	5,81	0,00	2,42	38,08	87,18	35,30	2,03
№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	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 обед:		835	31,32	29,17	115,42	967,50	0,55	16,08	52,75	8,49	154,37	346,87	113,04	6,40

Полдник

№400, сбор.2012г, под ред.	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
----------------------------	------------------	-----	------	------	-------	--------	------	------	-------	------	--------	--------	-------	------

Могильного														
к/к	Булочка "Зорька"	100	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	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	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:		700	35,98	38,85	139,68	1050,45	0,231	1,975	104,8	1,83	102,83	380,04	98,37	7,64
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	8,4	101,33	0,04	0,53	40	0	248	184	28	0,2
Итого 3 день:			112,39	133,67	494,43	3773,01	1,28	126,74	393,43	13,99	124,098	156,556	359,43	18,99
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	Макаронные 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	10	0,08	7,26	0,14	66,10	0,01	0,00	40,0	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02

ред. Могильного	крестьянское м.д.ж. не менее 72,5%													
№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	250/10	3,54	5,10	14,53	168,25	0,09	6,29	0,00	2,44	50,25	97,93	34,50	1,71
№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	316,00	0,30	0,00	24,00	0,75	19,08	252,12	168,00	5,760
№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	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 обед:		960	49,98	43,71	145,62	1132,05	0,61	18,10	64,00	5,01	176,59	579,29	256,27	13,56

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.	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85,3	0,027	4	0	0,2	14	14	8	2,80

ред. Могильного														
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	0,01	0,00	40,0	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
№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	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:		685	29,90	23,43	112,22	835,60	0,43	2,80	88,00	3,90	117,15	397,11	89,10	9,49

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:			121,16	125,14	478,58	3314,16	1,46	54,64	267,69	55,42	681,37	1436,98	479,60	35,78

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	10	0,08	7,26	0,14	66,10	0,01	0,00	40,0	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02

о	менее 72,5%														
№573,сбор. 2021г. под ред. Перевалова	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,2 0	234,0 0	0,1 1	0,00	0,00	1,1 0	20,0 0	65,0 0	14, 00	1,1 0	
Итого завтрак:		570	42,8 8	35,4 6	124, 94	857,1 0	0,2 4	1,15	197, 80	1,9 2	409, 70	553, 10	77, 90	3,0 7	
<i>2-ой завтрак</i>															
№338,сбор. 2005 под.ред Могильног о	Бананы свежие калиброван ные, 1 шт.	200	2,90	0,00	47,2 0	200,0 0	0,0 8	18,0 0	0,00	0,0 0	15,0 0	52,0 0	73, 00	0,9 4	
к/к	Шоколад	25	1,35	6,83	13,1 5	135,0 0	0,0 1	0,00	0,00	0,0 0	1,25	44,5 0	5,0 0	0,6 8	
Итого 2-ой завтрак:		225	4,25	6,83	60,3 5	335,0 0	0,0 9	18,0 0	0,00	0,0 0	16,2 5	96,5 0	78, 00	1,6 2	
<i>Обед</i>															
№71,сбор.2 005г.под ред. Могильног о	Овощи натуральны е свежие (огурец)	100	0,83	0,00	3,33	16,00	0,0 2	1,80	0,00	0,0 7	13,8 0	25,5 0	8,3 3	2,3 7	
№109,сбор. 2021г. под ред. Перевалова	Суп-харчо	250	7,95	9,40	12,2 0	165,2 5	0,0 3	0,65	0,00	2,5 5	15,7 5	81,0 0	17, 50	0,8 8	
№234,сбор. 2005г.под ред. Могильног о	Котлеты рыбные	100	14,8 0	18,8 0	11,6 0	274,0 0	0,0 9	1,15	22,5 0	1,8 3	57,0 0	218, 38	28, 38	0,7 6	
№310,сбор. 2005 г. под ред. Могильног о	Картофель отварной с маслом	180/5	4,50	5,00	28,9 0	220,2 0	0,1 92	26,3 8	24,0	0,2 5	19,4 4	100, 20	36, 84	1,6 3	
№495,сбор. 2021г. под ред. Перевалова	Компот из сухофрукто в	200	0,60	0,10	20,1 0	84,00	0,0 1	0,20	0,00	0,4 0	20,1 0	19,2 0	14, 40	0,6 9	
№575,сбор. 2021г. под ред. Перевалова	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,40	0,65	25,7 0	130,5 0	0,0 6	0,00	0,00	0,7 0	9,50	32,5 0	6,5 0	0,6 0	
№573,сбор. 2021г. под ред. Перевалова	Хлеб пшеничный	50	4,13	0,50	24,2 0	117,5 0	0,0 8	0,00	0,00	0,6 5	11,5 0	43,5 0	16, 50	1,0 0	
Итого обед:		935	36,2 1	34,4 5	126, 03	1007, 45	0,4 8	30,1 8	46,5 0	6,4 5	147, 09	520, 28	128 ,45	7,9 3	
<i>Полдник</i>															
к/к	Булочка "Умница"	100	7,40	7,05	64,3 1	388,2 0	0,1 2	0,00	0,01	0,3 4	17,8 3	64,2 0	11, 50	0,9 2	
№ 400,сбор.20 12г,под ред. Могильног о	Молоко кипяченное	200			10,1 1	113,3 3	0,0 8	2,73	42,6 7	0,0 0	252, 80	189, 60	29, 47	0,2 1	
Итого полдник:		300	13,5 1	12,4 9	74,4 2	501,5 3	0,2 0	2,73	42,6 8	0,3 4	270, 63	253, 80	40, 97	1,1 3	
<i>Ужин</i>															

№330,сбор. 2021г. под ред. Перевалова	Плов из говядины	100/200	24,48	27,36	51,96	552	0,10	1,32	45,6	0,96	28,8	321,6	63,6	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	0,01	0,00	40,0	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
№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	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:		645	32,25	35,77	131,00	1012,70	0,24	1,42	85,60	2,41	57,45	408,84	91,00	5,65

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:			135,35	129,00	520,24	3788,78	1,24	54,23	372,62	11,12	1053,62	1982,52	435,07	19,52

6 ДЕНЬ

Завтрак

№174,сбор. 2005г. под ред. Могильного	Каша вязкая молочная из риса с маслом	200/10	4,09	4,07	32,09	237,00	0,03	0,00	20,00	0,25	5,70	67,00	21,80	0,45
№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		610	24,1	29,6	90,8	781,1	0,2	0,22	138,	2,8	313,	351,	58,	3,3

завтрак:			6	4	3	0	1		00	5	20	70	50	7
<i>2-ой завтрак</i>														
№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
<i>Обед</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
№82,сбор.2012г, под ред. Могильного	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0,00	1,42	24,60	66,65	27,00	1,08
№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			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	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 обед:		930	31,31	21,78	132,69	926,00	0,55	41,99	59,35	3,91	168,85	376,42	107,57	127,93
<i>Полдник</i>														
№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
<i>Ужин</i>														
№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	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	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	22,55	17,17	99,19	649,66	0,32	13,45	74,32	2,56	121,73	302,16	103,45	7,02

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:			97,70	89,04	440,34	3092,09	1,36	162,79	375,67	13,09	1036,93	1419,63	350,27	141,29

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	250	5,49	5,27	16,32	134,75	0,23	5,81	0,00	2,42	38,08	87,18	35,30	2,03
№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	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 обед:		985	42,82	34,48	169,30	1214,68	0,79	8,73	109,00	5,69	155,01	652,21	279,20	14,30

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.	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

ред. Перевалова															
№14,сбор.2 005г. под ред. Могильног о	Масло сливочное крестьянско е м.д.ж. не менее 72,5%	10	0,08	7,26	0,14	66,10	0,0 0	0,00	40,0 0	0,1 0	2,40	3,00	0,0 0	0,0 2	
№575,сбор. 2021г. под ред. Перевалова	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,40	0,65	25,7 0	130,5 0	0,0 6	0,00	0,00	0,7 0	9,50	32,5 0	6,5 0	0,6 0	
№573,сбор. 2021г. под ред. Перевалова	Хлеб пшеничный	50	4,13	0,50	24,2 0	117,5 0	0,0 8	0,00	0,00	0,6 5	11,5 0	43,5 0	16, 50	1,0 0	
Итого ужин:		700	36,3 9	39,1 5	121, 32	951,8 5	0,2 3	1,88	104, 80	1,8 3	102, 68	379, 17	98, 17	7,5 7	

2-ой ужин

№470,сбор. 2021г. под ред. Перевалова	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	101,0 0	0,0 8	1,40	40,1 0	0,0 0	240, 80	180, 60	28, 10	0,2 0
Итого 2-ой ужин:		200	5,80	5,00	8,00	101,0 0	0,0 8	1,40	40,1 0	0,0 0	240, 80	180, 60	28, 10	0,2 0
Итого 7 день:			130, 07	120, 38	514, 01	3633, 00	1,4 4	27,2 0	417, 70	13, 75	868, 21	182 9,98	501 ,67	30, 85
Средние показатели за 1-ю неделю:			122, 52	117, 24	483, 19	3502, 00	1,3 4	74,4 5	417, 91	18, 68	953, 86	167 1,90	427 ,54	45, 49

2 неделя

8 ДЕНЬ

Завтрак

№213,сбор. 2012г.под ред. Могильног о	Яйцо отварное	1/40	5,08	4,6	0,28	63	0,0 3	0	100	0,2 4	22	76,8	4,8	1
№50, сбор.1982	Икра кабачковая (консерв)	100	1,60	6,30	7,40	92,70	0,0 5	15,0 0	0,03	2,5 0	27,5 0	32,4 0	20, 60	0,9 0
№204,сбор. 2005г. под ред. Могильног о	Макарон ы отварные с сыром	200	4,78	5,06	26,6 5	171,2 5	0,0 4	0,00	25,0 0	0,7 1	10,6 3	32,8 8	7,1 3	0,0 7
№14,сбор.2 005г. под ред. Могильног о	Масло сливочное крестьянско е м.д.ж. не менее 72,5%	10	0,08	7,26	0,14	66,10	0,0 0	0,00	40,0 0	0,1 0	2,40	3,00	0,0 0	0,0 2
№462,сбор. 2021г. под ред. Перевалова	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,8 0	94,00	0,0 3	0,70	19,0 0	0,0 1	111, 30	91,1 0	22, 30	0,6 5
№573,сбор. 2021г. под ред. Перевалова	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,2 0	234,0 0	0,1 1	0,00	0,00	1,1 0	20,0 0	65,0 0	14, 00	1,1 0
Итого завтрак:		650	22,4 4	26,9 2	97,4 7	721,0 5	0,2 6	15,7 0	184, 03	4,6 6	193, 83	301, 18	68, 83	3,7 4

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	250	2,06	3,10	12,58	124,50	0,08	5,75	4,50	1,34	22,78	47,35	18,13	0,68
№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	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 обед:		930	30,36	21,31	125,08	910,20	0,56	29,54	65,10	4,78	172,05	407,63	118,16	128,53

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
Итого полдник:		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	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	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	27,06	20,79	107,99	877,90	0,28	13,25	85,60	3,71	125,95	394,54	82,57	5,95	

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:			97,41	82,07	453,75	3257,68	1,33	81,24	334,78	13,69	691,16	1383,55	380,81	143,01	

9 ДЕНЬ

Завтрак

№177,сбор. 2005г. под ред. Могильного	Каша рисовая с изюмом	200/10	6,15	8,21	48,50	292,30	0,09	1,30	0,05	0,27	142,35	144,80	29,40	0,88	
№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:		560	20,97	25,23	107,14	737,90	0,21	1,52	118,05	2,67	433,85	370,50	58,10	3,12	

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	250/35	5,49	5,27	16,32	134,75	0,23	5,81	0,00	2,42	38,08	87,18	35,30	2,03
№290, сбор. 2005г. 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	Макаронные отварные с маслом	180/5	5,70	6,07	32,00	225,50	0,04	0,00	25,00	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	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 обед:		1030	46,11	42,29	138,55	1000,85	0,48	7,72	65,00	4,95	139,89	354,43	97,16	8,45

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 ржанопшеничный	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	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	24,72	27,37	109,32	852,30	0,40	23,90	119,35	2,78	164,67	361,03	102,16	126,80

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:			108,68	122,40	527,14	3586,98	1,29	139,07	348,40	15,51	1068,36	140,81	324,37	141,51

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	250	9,30	11,40	10,05	180,00	0,08	5,75	15,00	0,23	30,50	146,50	32,25	1,02
№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	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 обед:		850	42,31	39,91	132,11	1065,33	0,34	11,07	60,60	2,74	94,30	558,10	126,85	8,58

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

о															
№171,сбор. 2005г. под ред. Могильного о	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	10,6 3	7,18	47,7 7	316,0	0,3	0	24	0,7 5	19,0 8	252, 12	168	5,7 6	
№457,сбор. 2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром	200/1 0	0,20	0,10	9,30	38,00	0,0 0	0,00	0,00	0,0 0	5,10	7,70	4,2 0	0,8 2	
№14,сбор.2 005г. под ред. Могильного о	Масло сливочное крестьянское м.д.ж. не менее 72,5%	10	0,08	7,26	0,14	66,10	0,0 0	0,00	40,0 0	0,1 0	2,40	3,00	0,0 0	0,0 2	
№575,сбор. 2021г. под ред. Перевалова	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,65	25,7 0	130,5 0	0,0 6	0,00	0,00	0,7 0	9,50	32,5 0	6,5 0	0,6 0	
№573,сбор. 2021г. под ред. Перевалова	Хлеб пшеничный	50	4,13	0,50	24,2 0	117,5 0	0,0 8	0,00	0,00	0,6 5	11,5 0	43,5 0	16, 50	1,0 0	
Итого ужин:		685	35,9 1	31,0 3	140, 73	992,6 0	0,5 3	3,10	112, 50	3,5 7	103, 71	511, 18	221 ,39	28, 43	

2-ой ужин

№470,сбор. 2021г. под ред. Перевалова	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	101,0 0	0,0 8	1,40	40,1 0	0,0 0	240, 80	180, 60	28, 10	0,2 0
Итого 2-ой ужин:		200	5,80	5,00	8,00	101,0 0	0,0 8	1,40	40,1 0	0,0 0	240, 80	180, 60	28, 10	0,2 0
Итого 10 день:			148, 58	151, 00	468, 66	4055, 78	1,4 8	42,1 5	1012 ,90	14, 10	117 2,14	230 0,72	519 ,48	51, 05

11 ДЕНЬ

Завтрак

№50, сбор.1982	Икра кабачковая (консерв)	100	1,60	6,30	7,40	92,70	0,0 5	15,0 0	0,03	2,5 0	27,5 0	32,4 0	20, 60	0,9 0
№243,сбор. 2005г. под ред. Могильного о	Сосиски, сардельки отварные	100/1 0	11,0 0	22,0 0	0,40	0,18	0,0 0	0,04	0,56	37, 20	16,9 0	20,2 0	20, 20	1,8 2
№203,сбор. 2005г. под ред. Могильного о	Макаронны отварные с маслом	180/5	5,70	6,07	32,0 0	225,5 0	0,0 40	0,00	25,0	0,7 1	10,6 3	32,8 8	7,1 3	0,0 7
№14,сбор.2 005г. под ред. Могильного о	Масло сливочное крестьянское м.д.ж. не менее 72,5%	10	0,08	7,26	0,14	66,10	0,0 01	0,00	40,0	0,1 0	2,40	3,00	0,0 0	0,0 2
№459,сбор. 2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром с лимоном	200/1 0/7	0,3	0,1	9,50	40	0	1	0,0	0,0	7,9	9,1	5	0,8 7
№573,сбор. 2021г. под ред.	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,2 0	234,0 0	0,1 1	0,00	0,00	1,1 0	20,0 0	65,0 0	14, 00	1,1 0

Перевалова															
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	
<i>2-ой завтрак</i>															
№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	
<i>Обед</i>															
№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	250/10	1,82	4,91	12,74	102,50	0,05	10,29	0,00	2,40	44,38	53,23	26,25	1,19	
№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	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 обед:		960	44,98	29,71	111,57	900,50	0,52	28,79	39,00	5,87	144,28	508,43	137,98	11,01	
<i>Полдник</i>															
№ 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	
к/к	Булочка "Зорька"	100	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	
<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	30,00	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	202,50	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	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	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:		700	30,13	23,53	133,06	952,20	0,43	1,90	88,00	3,88	114,50	395,92	88,50	9,47

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 11 день:			124,95	126,09	486,04	3448,71	1,51	68,86	275,37	51,72	871,79	1597,83	440,48	28,21

12 ДЕНЬ

Завтрак

№174, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Каша вязкая молочная из риса с маслом	200/10	4,09	4,07	32,09	237,00	0,03	0,00	20,00	0,25	5,70	67,00	21,80	0,45
№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:		550	20,22	24,28	100,73	757,60	0,23	0,20	75,20	1,73	152,10	279,40	65,10	2,83

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	250/10	1,74	4,89	9,20	144,75	0,06	18,47	0,00	2,37	43,33	47,63	22,25	0,80
№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	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 обед:		945	45,99	33,60	146,32	1160,45	0,58	25,46	49,06	5,36	140,11	595,86	261,79	10,56

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.2	Напиток из	200	0,68	0,28	20,7	143,8	0,0	10,0	0,00	0,0	21,3	3,44	3,4	0,6

005г.под ред.Могильного	плодов шиповника				5	0	1	0		0	3		4	3
№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	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	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	22,10	25,45	102,29	789,31	0,36	37,59	70,60	8,52	115,30	235,05	73,67	126,08

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:			103,39	95,83	470,68	3401,89	1,40	169,78	234,87	16,32	741,49	140,786	467,81	142,06

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	
<i>Обед</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	
№84,сбор.2005г.под ред. Могильного	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250/10	3,54	5,10	14,53	168,25	0,09	6,29	0,00	2,44	50,25	97,93	34,50	1,71	
№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	
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	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 обед:		945	39,81	36,89	155,41	1162,60	0,32	8,27	64,80	4,17	150,68	474,64	132,87	9,31	
<i>Полдник</i>															
№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	
<i>Ужин</i>															
№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	Макаронны 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	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	

	72,5%														
№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	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:		585	29,46	26,13	117,84	862,35	0,29	0,35	93,75	3,41	97,88	232,33	57,03	3,51	
<i>2-ой ужин</i>															
№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:			135,44	124,31	487,19	3568,25	1,03	25,94	479,39	14,13	1117,56	1657,97	321,75	21,60	
14 ДЕНЬ															
<i>Завтрак</i>															
№181,сбор. 2005г. под ред. Могильного	Каша жидкая молочная манная с маслом	200/5	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	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:		545	21,10	23,71	84,58	685,60	0,18	0,92	157,00	2,91	405,70	336,70	52,30	2,39	
<i>2-ой завтрак</i>															
№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	
<i>Обед</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	

о															
№80,сбор.2 012г. под ред. Могильног о	Суп картофельн ый с крупой	250	2,18	4,39	14,2 9	129,5 0	0,1 1	8,25	0,00	1,2 5	24,0 0	66,7 0	26, 65	0,9 7	
№328,сбор. 2021г. под ред. Перевалова	Жаркое по- домашнему	100/2 00	28,2 0	28,6 0	51,6 0	460,5 0	0,2 7	22,5 0	36,0 0	0,9 0	46,5 0	313, 50	81, 00	5,0 4	
№389сбор.2 005г.под ред.Могиль ного	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,7 5	143,8 0	0,0 1	10,0 0	0,00	0,0 0	21,3 3	3,44	3,4 4	0,6 3	
№575,сбор. 2021г. под ред. Перевалова	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,40	0,65	25,7 0	130,5 0	0,0 6	0,00	0,00	0,7 0	9,50	32,5 0	6,5 0	0,6 0	
№573,сбор. 2021г. под ред. Перевалова	Хлеб пшеничный	50	4,13	0,50	24,2 0	117,5 0	0,0 8	0,00	0,00	0,6 5	11,5 0	43,5 0	16, 50	1,0 0	
Итого обед:		950	39,7 9	34,6 2	141, 21	1007, 80	0,5 5	42,5 5	36,0 0	3,5 7	126, 63	484, 81	142 ,42	10, 59	

Полдник

№580,сбор. 2021г. под ред. Перевалова	Вафли	100	3,90	30,6 0	62,5 0	541,0 0	0,0 6	0,00	6,00	4,7 0	8,00	42,0 0	6,0 0	0,6 0
№399,сбор. 2012г.под ред. Могильног о	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,2 0	85,33	0,0 3	4,00	0,00	0,2 0	14,0 0	14,0 0	8,0 0	2,8 0
Итого полдник:		300	4,90	30,6 0	82,7 0	626,3 3	0,0 9	4,00	6,00	4,9 0	22,0 0	56,0 0	14, 00	3,4 0

Ужин

№71,сбор.2 005г.под ред. Могильног о	Овощи натуральны е свежие (огурец)	100	0,83	0,00	3,33	16,00	0,0 2	1,80	0,00	0,0 7	13,8 0	25,5 0	8,3 3	2,3 7
№243,сбор. 2005г. под ред. Могильног о	Сосиски, сардельки отварные	100/1 0	11,0 0	22,0 0	0,40	0,18	0,0 0	0,04	0,56	37, 20	16,9 0	20,2 0	20, 20	1,8 2
№321сб.200 5г.под ред.Могиль ного	Капуста тушеная	180	3,76	6,67	17,3 0	244,0 0	0,0 6	29,9 0	0,00	3,5 4	102, 00	77,2 0	38, 20	1,4 6
№459,сбор. 2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром с лимоном	200/1 0/7	0,30	0,10	9,50	40,00	0,0 0	1,00	0,00	0,0 2	7,90	9,10	5,0 0	0,8 7
№14,сбор.2 005г. под ред. Могильног о	Масло сливочное крестьянско е м.д.ж. не менее 72,5%	10	0,08	7,26	0,14	66,10	0,0 0	0,00	40,0 0	0,1 0	2,40	3,00	0,0 0	0,0 2
№575,сбор.	Хлеб	50	3,40	0,65	25,7	130,5	0,0	0,00	0,00	0,7	9,50	32,5	6,5	0,6

2021г. под ред. Перевалова	ржано-пшеничный				0	0	6			0		0	0	0
№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:		690	23,50	37,18	80,57	614,28	0,22	32,74	40,56	42,28	164,00	211,00	94,73	8,14
<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 14 день:			97,99	131,11	444,26	3235,01	1,19	99,61	279,66	53,66	974,13	132,1,11	404,55	25,66
Средние показатели за 2 неделю:			116,63	118,97	476,82	3507,76	1,32	89,52	423,62	25,59	948,09	158,1,41	408,46	79,01
Средняя за 14 дней:			119,58	118,11	480,00	3504,88	1,33	81,99	420,77	22,14	950,97	162,6,65	418,00	62,25

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

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.