





Обед 4 День															
№102,сбор.2005г. под ред. Могильного	Суп картофельный с бобовыми	250	7,97	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	80/50	47,42	21,12	23,84	6,40	184,00	0,04	0,01	32,00	0,32	40,90	99,70	15,20	1,21
№305,сбор.2005г. под ред. Могильного	Рис припущенный	150	11,61	3,64	4,30	36,67	200,00	0,02	0,00	21,0	0,27	2,42	60,60	19,00	0,513
342 сб 2005 г	Компот из свежих яблок	200	7,75	0,16	0,00	29,00	146,60	0,60	0,10	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,45	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
<b>Итого обед:</b>			<b>76,20</b>	<b>32,78</b>	<b>33,71</b>	<b>102,88</b>	<b>735,85</b>	<b>0,34</b>	<b>5,92</b>	<b>53,00</b>	<b>3,40</b>	<b>93,55</b>	<b>281,82</b>	<b>83,80</b>	<b>5,22</b>
Обед 5 День															
№96,сбор. 2005г. под ред.Могильного	Рассольник ленинградский	250	10,96	2,00	5,10	16,93	121,75	0,10	7,54	0,00	2,36	24,95	63,30	26,40	0,93
№347,сбор 2021г. под ред. Перевалова	Котлета "Школьная"	80	49,79	12,24	8,80	10,64	170,40	0,11	0,00	24,00	1,12	40,00	108,80	16,80	1,66
№203,сбор 2005г. под ред. Могильного	Макарона отварные с маслом	150/5	10,12	4,78	5,06	26,65	171,25	0,04	0,00	25,0	0,71	10,63	32,88	7,13	0,071
№457,сбор 2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром	200/10	1,85	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,45	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
<b>Итого обед:</b>			<b>74,17</b>	<b>21,59</b>	<b>19,36</b>	<b>78,01</b>	<b>571,90</b>	<b>0,30</b>	<b>7,54</b>	<b>49,00</b>	<b>4,58</b>	<b>87,58</b>	<b>238,78</b>	<b>64,43</b>	<b>4,08</b>
<b>Всего обед 1 неделя:(средняя)</b>			<b>74,54</b>	<b>23,46</b>	<b>25,43</b>	<b>87,21</b>	<b>631,85</b>	<b>0,30</b>	<b>16,30</b>	<b>54,96</b>	<b>4,60</b>	<b>109,84</b>	<b>288,36</b>	<b>83,94</b>	<b>4,38</b>
II неделя															
Обед 6 День															
№82,сбор.2012г. под ред. Могильного	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,99	2,68	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0,00	1,42	24,60	66,65	27,00	1,08
№282,сбор 2012г. под ред. Могильного	Котлеты из говядины	80	60,87	12,40	9,24	12,56	183,00	0,80	0,12	23,00	0,70	35,00	81,00	10,00	0,90
№171,сбор 2005г. под ред. Могильного	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	11,75	8,86	5,98	39,81	280,0	0,25	0	20	0,625	15,9	210,1	140	4,80
№457,сбор 2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром	200/10	1,85	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,45	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
<b>Итого обед:</b>			<b>83,91</b>	<b>26,51</b>	<b>18,46</b>	<b>93,30</b>	<b>676,25</b>	<b>1,21</b>	<b>8,37</b>	<b>43,00</b>	<b>3,14</b>	<b>87,50</b>	<b>391,55</b>	<b>191,10</b>	<b>8,20</b>
Обед 7 День															
№ 82,сбор. 2005г. под ред. Могильного	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	11,74	1,82	4,91	12,74	102,50	0,05	10,29	0,00	2,40	44,38	53,23	26,25	1,19
№291,сбор.2005г. под ред. Могильного	Плов из птицы	80/160	53,37	21,91	24,35	45,85	459,00	0,06	0,06	51,84	0,25	48,31	213,84	50,11	2,22
342 сб 2005 г	Компот из свежих яблок	200	7,75	0,16	0,00	29,00	146,60	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,45	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
<b>Итого обед:</b>			<b>74,31</b>	<b>26,26</b>	<b>29,56</b>	<b>102,08</b>	<b>778,60</b>	<b>0,16</b>	<b>10,45</b>	<b>51,84</b>	<b>3,04</b>	<b>104,84</b>	<b>301,41</b>	<b>90,66</b>	<b>4,88</b>
Обед 8 День															
№108,109 сбор. 2005г. под ред. Могильного	Суп картофельный с клецками	250	11,00	2,06	3,10	12,58	86,50	0,08	5,75	4,50	1,34	22,78	47,35	18,13	0,68
№281,сбор. 2012г. под ред.Могильного	Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом	80	54,12	9,31	10,32	7,98	162,00	0,05	0,08	39,00	0,51	50,40	107,00	18,50	0,80
№203,сбор 2005г. под ред. Могильного	Макарона отварные с маслом	150/5	10,12	4,78	5,06	26,65	171,25	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	5,37	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	19,20	14,40	0,69
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,45	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
<b>Итого обед:</b>			<b>82,06</b>	<b>19,12</b>	<b>18,88</b>	<b>81,80</b>	<b>574,25</b>	<b>0,23</b>	<b>6,03</b>	<b>68,50</b>	<b>3,35</b>	<b>110,81</b>	<b>232,53</b>	<b>68,06</b>	<b>2,84</b>
Обед 9 день															
№ 102,сбор 2005г. под ред. Могильного	Суп картофельный с бобовыми	250	7,97	5,49	5,27	16,32	134,75	0,23	5,81	0,00	2,42	38,08	87,18	35,30	2,03
№294,сбор 2005г. под ред. Могильного	Биточки рубленые из птицы	100	33,93	16,64	15,34	30,29	308,50	0,08	1,30	48,50	1,30	42,33	146,86	17,86	1,786
№321сб 2005г. под ред.Могильного	Капуста тушеная	150	15,86	3,13	5,56	14,42	203,33	0,05	24,92	0,00	2,95	85,00	64,33	31,83	1,22
№388сбор 2005г. под ред.Могильного	Напиток из плодов шиповника	200	7,20	0,68	0,28	20,75	143,80	0,01	10,00	0,00	0,00	21,33	3,44	3,44	0,63



к/к	Хлеб пшеничный	40	1,93	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
<b>Итого обед:</b>			<b>66,89</b>	<b>29,10</b>	<b>26,85</b>	<b>101,10</b>	<b>884,38</b>	<b>0,43</b>	<b>42,03</b>	<b>48,50</b>	<b>7,19</b>	<b>195,94</b>	<b>336,61</b>	<b>101,63</b>	<b>22,54</b>
<b>Обед 10 День</b>															
№:88.сбор. 2005г. под ред. Могильного	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	10,38	1,74	4,89	9,20	84,75	0,06	18,47	0,00	2,37	43,33	47,63	22,25	0,80
№:229.сбор. 2005г под ред. Могильного	Рыба, тушеная в томате с овощами	80/50	61,51	11,44	6,24	5,76	163,20	0,07	1,16	19,68	1,54	52,00	180,80	23,04	0,66
№:305.сбор. 2005г. под ред. Могильного	Рис припущенный	150	11,61	3,64	4,30	36,67	200,00	0,02	0,00	21,00	0,27	2,42	60,60	19,00	0,51
№:457.сбор. 2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром	200/10	1,85	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
к/к	Хлеб пшеничный	42	2,02	3,32	0,42	20,29	98,70	0,06	0,00	0,00	0,55	9,66	36,54	13,86	0,84
<b>Итого обед:</b>			<b>87,37</b>	<b>20,34</b>	<b>15,95</b>	<b>81,22</b>	<b>584,65</b>	<b>0,22</b>	<b>19,63</b>	<b>40,68</b>	<b>4,73</b>	<b>112,51</b>	<b>333,27</b>	<b>82,35</b>	<b>3,63</b>
Всего обед 2 недели (средняя)			78,91	24,27	21,94	91,90	699,63	0,45	17,30	50,50	4,29	122,32	319,07	106,76	8,42
<b>Всего средняя за 10 дней:</b>			76,72	23,86	23,69	89,56	665,74	0,37	16,80	52,73	4,45	116,08	303,72	95,35	6,40
<b>Средняя за 1 день:</b>			76,72	23,86	23,69	89,56	665,74	0,37	16,80	52,73	4,45	116,08	303,72	95,35	6,40

\* При наличии средств в рацион питания могут быть включены дополнительные продукты (овощи и фрукты свежие, сыр, дополнительное хлеб и т.п. продукты, обогащенные витаминами и микроэлементами).  
**Стоимость рациона горячих обедов 76,72 рублей с уже включенной наценкой на готовые блюда и кулинарные изделия 30%.**

Перспективное 10-дневное меню для муниципальных общеобразовательных учреждений составлено на основе действующих сборников рецептур блюд для предприятий общественного питания (2005г., 1997г., 2004г., 2011 г., 2012 г.), с учетом физиологических норм питания для детей разного возраста. Стоимость рациона питания горячих обедов — 76,72 руб.

Нормы выхода:  
 полуфабрикатов и готовых блюд даны с учетом потерь при их изготовлении, охлаждении и порционировании. В рецептурах супов, соусов, сладких блюд, напитков указана норма жидкости с учетом потерь на выкипание.

Начальник отдела охраны и укрепления  
здоровья

Кузнецова Ю.С.