

№22,сбор.2005г. под ред. Могильного	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/10	73,21	25,56	19,56	49,50	396,50	0,08	0,36	111,00	0,57	220,95	315,45	33,30	1,04	
№462,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Какао с молоком	200	11,12	3,30	2,90	13,80	94,00	0,03	0,70	19,00	0,01	111,30	91,10	22,30	0,65	
к/к	Бийогурт в инд.упак.	125	33,10	3,90	4,40	23,00	145,00	0,10	12,50	0,20	0,50	50,00	15,00	35,00	0,80	
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,56	2,65	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56	
Итого завтрак:		525	119,99	35,41	27,34	99,66	705,10	0,28	13,56	130,20	1,64	396,25	484,75	109,40	4,05	
ЗАВТРАК 5 ДЕНЬ																
№294,сбор.2005г. под ред. Могильного	Биточки рубленые из пшны	100	33,86	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	10,92	10,63	7,18	47,77	316,00	0,30	0,00	24,00	0,75	19,08	252,12	168,00	5,76	
№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	Мандарины свежие калиброванные	120	17,28	0,96	0,24	9,00	42,00	0,07	45,60	12,00	0,28	42,00	20,40	13,20	0,12	
к/к	Хлеб пшеничный	40	2,66	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
Итого завтрак:		655	66,57	31,59	23,26	115,68	798,50	0,51	46,90	84,50	2,85	117,71	461,88	216,46	25,36	
Всего завтраки: 1 неделя:(средня)			398,43	123,45	103,22	426,60	3193,31	1,35	87,31	756,80	12,92	952,18	1843,53	501,81	46,55	
II неделя																
ЗАВТРАК 6 ДЕНЬ																
№174,сбор.2005г. под ред. Могильного	Каша вязкая молочная из риса с маслом	200/5	17,71	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	9,70	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	15	11,90	3,47	4,43	0,00	93,75	0,00	0,11	39,00	0,60	132,00	75,00	5,25	0,15	
к/к	Яблоки свежие сезонные калиброванные	120	14,29	0,48	0,48	11,76	53,28	0,04	12,00	6,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64	
№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	40	2,66	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
Итого завтрак:		600	58,11	11,48	16,74	72,61	582,13	0,13	12,11	105,00	1,47	173,60	200,70	55,25	4,88	
ЗАВТРАК 7 ДЕНЬ																
№231,сбор.2012г. под ред. Могильного	Сырники из творога со сгущенным молоком	150/10	70,39	22,95	18,99	34,80	348,00	0,09	0,39	87,00	3,30	233,40	340,50	38,40	1,11	
№459,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром с лимоном	200/10/7	3,25	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	1,00	0,00	0,02	7,90	9,10	5,00	0,87	
к/к	Бананы свежие калиброванные 1 шт.	150	21,24	2,25	0,75	31,50	141,75	0,05	15,00	30,00	0,00	12,00	42,00	63,00	0,90	
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,56	2,65	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56	
Итого завтрак:		567	97,44	28,15	20,32	89,16	599,35	0,21	16,39	117,00	3,88	267,30	454,80	125,20	4,44	
ЗАВТРАК 8 ДЕНЬ																
№291,сбор.2005г. под ред. Могильного	Плов из пшны	100/200	53,85	27,38	30,44	57,31	573,75	0,08	0,08	64,80	0,31	60,38	267,30	62,64	2,78	
№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	Бийогурт в инд.упак.	125	33,10	3,90	4,40	23,00	145,00	0,10	12,50	0,20	0,50	50,00	15,00	35,00	0,80	
к/к	Хлеб пшеничный	40	2,66	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
Итого завтрак:		675	91,46	34,64	35,34	108,93	850,75	0,24	12,58	65,00	1,33	124,68	324,80	115,04	5,20	
ЗАВТРАК 9 ДЕНЬ																
№282,сбор.2012г. под ред. Могильного	Котлеты из говядины	100	62,35	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	Макарони отварные с маслом	180/5	11,83	5,70	6,07	32,00	225,50	0,04	0,00	25,00	0,71	10,63	32,88	7,13	0,07	
№459,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром с лимоном	200/10/7	3,25	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	1,00	0,00	0,02	7,90	9,10	5,00	0,87	
к/к	Мандарины свежие калиброванные	120	17,28	0,96	0,24	9,00	42,00	0,07	45,60	12,00	0,28	42,00	20,40	13,20	0,12	
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,56	2,65	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56	
Итого завтрак:		662	97,27	25,16	18,44	79,56	615,85	0,28	46,75	65,75	2,42	118,28	226,83	56,63	3,75	
ЗАВТРАК 10 ДЕНЬ																
№294,сбор.2005г. под ред. Могильного	Котлеты рубленые из пшны	100	33,86	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	10,92	10,63	7,18	47,77	316,00	0,30	0,00	24,00	0,75	19,08	252,12	168,00	5,76	

№457, сбор 2021г. под ред. Первалова	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
№581, сбор 2021г. под ред. Первалова	Пряники	50	10,21	2,95	2,35	37,50	183,00	0,03	0,00	3,00	2,35	4,00	21,00	3,00	0,30
к/к	Хлеб пшеничный	32	2,13	2,53	0,32	15,46	75,22	0,05	0,00	0,00	0,42	7,36	27,85	10,56	0,64
Итого завтрак:		577	58,97	32,95	25,29	140,32	920,72	0,45	1,30	75,50	4,82	77,87	455,53	203,62	25,38
Всего завтрак: 2 недели:(средняя)			403,25	132,38	116,13	490,58	3568,80	1,32	89,13	428,25	13,92	761,73	1662,66	555,74	43,65
Всего за 10 дней:			801,68	255,83	219,35	917,18	6762,11	2,67	176,44	1185,06	26,84	1713,91	3506,19	1057,55	90,19
Средняя за 10 дней:			80,17	25,58	21,94	91,72	676,21	0,27	17,64	118,51	2,68	171,39	350,62	105,76	9,02

***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 микроэлементами).**

Стоимость рациона горячих завтраком 80,17 рублей (с учётом 0% скидки на готовое блюдо и 0% скидку на покупные товары)

перспективное 10-дневное меню для муниципальных общеобразовательных учреждений составлено на основании действующих сборников рецептур блюд для предприятий общественного питания (2005г., 2004г., 2011г., 2012г.), с учётом физиологических норм питания для детей разного возраста. Стоимость рационов питания: горячие завтраки — 80,17 руб.
 Нормы выхода полуфабрикатов и готовых блюд даны с учётом потерь при их изготовлении, охлаждении и порционировании. В рецептурах: соусов, сладких блюд, напитков указана норма жидкости с учётом потерь на выпаривание.

Начальник отдела охраны и укрепления
здоровья



Кузнецова Ю.С.