

Директор

« 13 » января 2026 г.



Перспективное двухнедельное меню горячего питания для учащихся общеобразовательных учреждений  
Минераловодского муниципального округа на ЛОК 2026 г.

Начальник межрайонного ТО Управления  
Федеральной службы по надзору  
в сфере защиты прав потребителей  
и благополучия человека

А.В.Красько

А.В.Красько  
Территориальный отдел  
Управления Роспотребнадзора  
по Ставропольскому краю  
в городе Пятигорске  
357800, г.Пятигорск, ул. Университетская, д.36.

ЛОК                      Возраст 6-10 лет  
2026 г.

| № рецептуры                          | Наименование блюда                                 | Выход,г | Цена,  | ЛОК<br>2026 г.      Возраст 6-10 лет |       |        |                             |              |       |        |      |                         |        |        |       |    |
|--------------------------------------|----------------------------------------------------|---------|--------|--------------------------------------|-------|--------|-----------------------------|--------------|-------|--------|------|-------------------------|--------|--------|-------|----|
|                                      |                                                    |         |        | Пищевые в-ва,г                       |       |        | Энерг.<br>Ценность<br>,ккал | Витамины, мг |       |        |      | Минеральные вещества,мг |        |        |       |    |
|                                      |                                                    |         |        | Б                                    | Ж     | У      |                             | К            | В1    | С      | А    | Е                       | Ca     | P      | Mg    | Fe |
| 1 неделя                             |                                                    |         |        |                                      |       |        |                             |              |       |        |      |                         |        |        |       |    |
| 1 ДЕНЬ                               |                                                    |         |        |                                      |       |        |                             |              |       |        |      |                         |        |        |       |    |
| Завтрак                              |                                                    |         |        |                                      |       |        |                             |              |       |        |      |                         |        |        |       |    |
| 210сб2005 г под ред.Могильного       | Омлет натуральный                                  | 106/10  | 39,37  | 10,60                                | 21,40 | 11,20  | 280,00                      | 0,60         | 0,16  | 192,00 | 0,55 | 65,00                   | 145,00 | 12,40  | 1,80  |    |
| 376 сб.2005 под ред.Могильного       | Чай с сахаром                                      | 200     | 1,79   | 0,13                                 | 0,02  | 15,20  | 62,00                       | 0,00         | 2,83  | 0,00   | 0,01 | 14,20                   | 4,40   | 2,40   | 0,48  |    |
| к/к                                  | Хлеб пшеничный                                     | 30      | 2,11   | 2,37                                 | 0,30  | 14,49  | 70,50                       | 0,05         | 0,00  | 0,00   | 0,39 | 6,90                    | 26,10  | 9,90   | 0,60  |    |
| Итого завтрак:                       |                                                    | 584     | 43,27  | 13,10                                | 21,72 | 40,89  | 412,50                      | 0,65         | 2,99  | 192,00 | 0,95 | 86,10                   | 175,50 | 24,70  | 2,88  |    |
| Обед                                 |                                                    |         |        |                                      |       |        |                             |              |       |        |      |                         |        |        |       |    |
| № 82,сбор. 2005г.под ред. Могильного | Борщ с капустой и картофелем со сметаной           | 250/5   | 12,40  | 1,82                                 | 4,91  | 12,74  | 102,50                      | 0,05         | 10,29 | 0,00   | 2,40 | 44,38                   | 53,23  | 26,25  | 1,19  |    |
| №279 сбор.2005г.под ред.Могильного   | Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом   | 100/50  | 66,37  | 18,18                                | 20,88 | 22,98  | 353,33                      | 0,10         | 1,02  | 85,00  | 1,10 | 57,80                   | 203,17 | 40,17  | 1,67  |    |
| №203,сбор.2005г.под ред. Могильного  | Макароны отварные с маслом                         | 180/5   | 13,90  | 5,70                                 | 6,07  | 32,00  | 225,50                      | 0,04         | 0,00  | 25,0   | 0,71 | 10,63                   | 32,88  | 7,13   | 0,071 |    |
| №349,сбор.2005 г под ред.Могильного  | Компот из сухофруктов                              | 200     | 6,33   | 0,60                                 | 0,10  | 20,10  | 84,00                       | 0,01         | 0,20  | 0,00   | 0,40 | 20,10                   | 19,20  | 14,40  | 0,69  |    |
| к/к                                  | Хлеб ржано-пшеничный                               | 25      | 1,83   | 1,65                                 | 0,30  | 8,35   | 43,50                       | 0,04         | 0,00  | 0,00   | 0,35 | 8,75                    | 39,50  | 11,75  | 0,98  |    |
| к/к                                  | Хлеб пшеничный                                     | 25      | 1,76   | 1,98                                 | 0,25  | 12,08  | 58,75                       | 0,04         | 0,00  | 0,00   | 0,33 | 5,75                    | 21,75  | 8,25   | 0,50  |    |
| Итого обед:                          |                                                    | 840     | 102,59 | 29,93                                | 32,51 | 108,25 | 867,58                      | 0,28         | 11,51 | 110,00 | 5,29 | 147,41                  | 369,73 | 107,95 | 5,10  |    |
| Итого 1 день:                        |                                                    | 1424,00 | 145,86 | 43,03                                | 54,23 | 149,14 | 1280,08                     | 0,93         | 14,50 | 302,00 | 6,24 | 233,51                  | 545,23 | 132,65 | 7,98  |    |
| 2 ДЕНЬ                               |                                                    |         |        |                                      |       |        |                             |              |       |        |      |                         |        |        |       |    |
| Завтрак                              |                                                    |         |        |                                      |       |        |                             |              |       |        |      |                         |        |        |       |    |
| №181,сбор.2005г. под ред. Могильного | Каша жидкая молочная манная с маслом               | 200/5   | 19,20  | 3,18                                 | 3,89  | 21,44  | 184,00                      | 0,04         | 0,00  | 20,00  | 0,50 | 8,00                    | 27,60  | 5,50   | 0,32  |    |
| №14,сбор.2005г. под ред. Могильного  | Масло сливочное крестьянское м.д.ж. не менее 72,5% | 10      | 13,05  | 0,08                                 | 7,26  | 0,14   | 66,10                       | 0,00         | 0,00  | 40,00  | 0,10 | 2,40                    | 3,00   | 0,00   | 0,02  |    |
| 377 сб.2005 под ред.Могильного       | Чай с сахаром                                      | 200     | 1,79   | 0,13                                 | 0,02  | 15,20  | 62,00                       | 0,00         | 2,83  | 0,00   | 0,01 | 14,20                   | 4,40   | 2,40   | 0,48  |    |
| к/к                                  | Хлеб пшеничный                                     | 30      | 2,11   | 2,37                                 | 0,30  | 14,49  | 70,50                       | 0,05         | 0,00  | 0,00   | 0,39 | 6,90                    | 26,10  | 9,90   | 0,60  |    |
| Итого завтрак:                       |                                                    | 577     | 36,15  | 5,76                                 | 11,47 | 51,27  | 382,60                      | 0,09         | 2,83  | 60,00  | 1,00 | 31,50                   | 61,10  | 17,80  | 1,42  |    |
| Обед                                 |                                                    |         |        |                                      |       |        |                             |              |       |        |      |                         |        |        |       |    |

|                                       |                                                      |         |        |       |       |        |         |      |       |        |      |        |        |        |       |
|---------------------------------------|------------------------------------------------------|---------|--------|-------|-------|--------|---------|------|-------|--------|------|--------|--------|--------|-------|
| к/к                                   | Хлеб пшеничный                                       | 30      | 2,11   | 2,37  | 0,30  | 14,49  | 70,50   | 0,05 | 0,00  | 0,00   | 0,39 | 6,90   | 26,10  | 9,90   | 0,60  |
| Итого завтрак:                        |                                                      | 577     | 36,15  | 5,76  | 11,47 | 51,27  | 382,60  | 0,09 | 2,83  | 60,00  | 1,00 | 31,50  | 61,10  | 17,80  | 1,42  |
| Обед                                  |                                                      |         |        |       |       |        |         |      |       |        |      |        |        |        |       |
| №80,сбор.2012г. под ред. Могильного   | Суп картофельный с крупой                            | 250     | 8,96   | 2,18  | 4,39  | 14,29  | 129,50  | 0,11 | 8,25  | 0,00   | 1,25 | 24,00  | 66,70  | 26,65  | 0,97  |
| №294,сбор.2005г. под ред. Могильного  | Котлеты рубленные из птицы                           | 100     | 35,08  | 16,64 | 15,34 | 30,29  | 308,50  | 0,08 | 1,30  | 48,50  | 1,30 | 42,33  | 146,86 | 17,86  | 17,86 |
| 331 сб 2005                           | Соус сметанный с томатом                             | 50      | 6,45   | 0,90  | 2,60  | 3,83   | 42,50   | 0,08 | 0,00  | 0,00   | 0,12 | 15,00  | 12,00  | 9,00   | 2,60  |
| №171,сбор.2005г. под ред. Могильного  | Каша гречневая рассыпчатая с маслом                  | 180/5   | 12,78  | 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     | 8,26   | 0,16  | 0,00  | 29,00  | 146,60  | 0,00 | 0,10  | 0,00   | 0,00 | 5,25   | 8,24   | 4,40   | 0,87  |
| к/к                                   | Хлеб ржано-пшеничный                                 | 25      | 1,83   | 1,65  | 0,30  | 8,35   | 43,50   | 0,04 | 0,00  | 0,00   | 0,35 | 8,75   | 39,50  | 11,75  | 0,98  |
| к/к                                   | Хлеб пшеничный                                       | 25      | 1,76   | 1,98  | 0,25  | 12,08  | 58,75   | 0,04 | 0,00  | 0,00   | 0,33 | 5,75   | 21,75  | 8,25   | 0,50  |
| Итого обед:                           |                                                      | 785     | 75,12  | 34,14 | 30,06 | 145,61 | 1045,35 | 0,65 | 9,65  | 72,50  | 4,10 | 120,16 | 547,17 | 245,91 | 29,54 |
| Итого 2 день:                         |                                                      | 1362,00 | 111,27 | 39,90 | 41,53 | 196,88 | 1427,95 | 0,73 | 12,48 | 132,50 | 5,10 | 151,66 | 608,27 | 263,71 | 30,96 |
| 3 ДЕНЬ                                |                                                      |         |        |       |       |        |         |      |       |        |      |        |        |        |       |
| Завтрак                               |                                                      |         |        |       |       |        |         |      |       |        |      |        |        |        |       |
| №224,сбор.2005г.под ред. Могильного   | Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком | 200/35  | 87,37  | 31,90 | 34,50 | 61,80  | 463,00  | 0,10 | 0,45  | 138,80 | 0,71 | 276,00 | 394,00 | 41,60  | 1,30  |
| №377 сб 2005 г под ред.Могильного     | Чай с сахаром с лимоном                              | 200/7   | 3,61   | 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 завтрак:                        |                                                      | 505     | 90,98  | 32,20 | 34,60 | 71,30  | 503,00  | 0,10 | 1,45  | 138,80 | 0,73 | 283,90 | 403,10 | 46,60  | 2,17  |
| Обед                                  |                                                      |         |        |       |       |        |         |      |       |        |      |        |        |        |       |
| № 102,сбор.2005г.под ред. Могильного  | Суп картофельный с бобовыми                          | 250     | 8,69   | 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     | 68,23  | 15,55 | 11,55 | 15,70  | 238,75  | 0,10 | 0,15  | 28,75  | 0,85 | 43,75  | 101,25 | 12,50  | 1,13  |
| №203,сбор.2005г.под ред. Могильного   | Макароны отварные с маслом                           | 180/5   | 13,90  | 5,70  | 6,07  | 32,00  | 225,50  | 0,04 | 0,00  | 25,00  | 0,71 | 10,63  | 32,88  | 7,13   | -0,07 |
| №349,сбор.2005 г под ред.Могильного   | Компот из сухофруктов                                | 200     | 6,33   | 0,60  | 0,10  | 20,10  | 84,00   | 0,01 | 0,20  | 0,00   | 0,40 | 20,10  | 19,20  | 14,40  | 0,69  |
| к/к                                   | Хлеб ржано-пшеничный                                 | 25      | 1,83   | 1,65  | 0,30  | 8,35   | 43,50   | 0,04 | 0,00  | 0,00   | 0,35 | 8,75   | 39,50  | 11,75  | 0,98  |
| к/к                                   | Хлеб пшеничный                                       | 25      | 1,76   | 1,98  | 0,25  | 12,08  | 58,75   | 0,04 | 0,00  | 0,00   | 0,33 | 5,75   | 21,75  | 8,25   | 0,50  |
| Итого обед:                           |                                                      | 785     | 100,74 | 30,97 | 23,54 | 104,55 | 785,25  | 0,46 | 6,16  | 53,75  | 5,06 | 127,06 | 301,76 | 89,33  | 5,40  |
| Итого 3 день:                         |                                                      | 1290,00 | 191,72 | 63,17 | 58,14 | 175,85 | 1288,25 | 0,56 | 7,61  | 192,55 | 5,79 | 410,96 | 704,86 | 135,93 | 7,57  |
| 4 ДЕНЬ                                |                                                      |         |        |       |       |        |         |      |       |        |      |        |        |        |       |
| Завтрак                               |                                                      |         |        |       |       |        |         |      |       |        |      |        |        |        |       |
| №174,сбор.2005г. под ред. Могильного  | Каша вязкая молочная из риса с маслом                | 200/5   | 22,03  | 4,09  | 4,07  | 32,09  | 237,00  | 0,03 | 0,00  | 20,00  | 0,25 | 5,70   | 67,00  | 21,80  | 0,45  |
| №377 сб 2005 г под ред.Могильного     | Чай с сахаром с лимоном                              | 200/7   | 3,61   | 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                                   | Хлеб ржано-пшеничный                                 | 30      | 2,19   | 1,98  | 0,36  | 10,02  | 52,20   | 0,05 | 0,00  | 0,00   | 0,42 | 10,50  | 47,40  | 14,10  | 1,17  |
| Итого завтрак:                        |                                                      | 527     | 27,83  | 6,37  | 4,53  | 51,61  | 329,20  | 0,08 | 1,00  | 20,00  | 0,69 | 24,10  | 123,50 | 40,90  | 2,49  |
| Обед                                  |                                                      |         |        |       |       |        |         |      |       |        |      |        |        |        |       |
| № 84,сбор.2005г.под ред. Могильного   | Борщ с фасолью и картофелем со сметаной              | 250/5   | 14,17  | 3,54  | 5,10  | 14,53  | 168,25  | 0,09 | 6,29  | 0,00   | 2,44 | 50,25  | 97,93  | 34,50  | 1,71  |
| № 239,сбор.2005г.под ред. Могильного  | Тефтели рыбные с соусом                              | 100/60  | 44,62  | 12,80 | 11,80 | 18,20  | 230,00  | 0,20 | 0,30  | 10,00  | 4,88 | 52,75  | 341,75 | 59,75  | 1,78  |
| №310,сбор.2005 г. под ред. Могильного | Картофель отварной с маслом                          | 180/5   | 23,32  | 4,50  | 5,00  | 28,90  | 220,20  | 0,19 | 26,38 | 24,00  | 0,25 | 19,44  | 100,20 | 36,84  | 1,63  |
| 342 сб 2005 г. под ред. Могильного    | Компот из свежих яблок                               | 200     | 8,26   | 0,16  | 0,00  | 29,00  | 146,60  | 0,00 | 0,10  | 0,00   | 0,00 | 5,25   | 8,24   | 4,40   | 0,87  |
| к/к                                   | Хлеб ржано-пшеничный                                 | 25      | 1,83   | 1,65  | 0,30  | 8,35   | 43,50   | 0,04 | 0,00  | 0,00   | 0,35 | 8,75   | 39,50  | 11,75  | 0,98  |
| к/к                                   | Хлеб пшеничный                                       | 25      | 1,76   | 1,98  | 0,25  | 12,08  | 58,75   | 0,04 | 0,00  | 0,00   | 0,33 | 5,75   | 21,75  | 8,25   | 0,50  |
| Итого обед:                           |                                                      | 850     | 93,96  | 24,63 | 22,45 | 111,06 | 867,30  | 0,56 | 33,07 | 34,00  | 8,25 | 142,19 | 609,37 | 155,49 | 7,47  |

|                                          |                                               |         |        |       |       |        |         |      |       |        |      |        |        |        |       |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------|--------|-------|-------|--------|---------|------|-------|--------|------|--------|--------|--------|-------|
| Итого 4 день:                            |                                               | 1377,00 | 121,79 | 31,00 | 26,98 | 162,67 | 1196,50 | 0,65 | 34,07 | 20,00  | 8,94 | 166,29 | 732,87 | 196,39 | 9,96  |
| <b>5 ДЕНЬ</b>                            |                                               |         |        |       |       |        |         |      |       |        |      |        |        |        |       |
| <b>Завтрак</b>                           |                                               |         |        |       |       |        |         |      |       |        |      |        |        |        |       |
| №347, сбор. 2021г. под ред. Первалова    | Котлета "Школьная"                            | 100     | 54,60  | 15,30 | 11,00 | 13,30  | 263,00  | 0,14 | 0,00  | 30,00  | 1,40 | 50,00  | 136,00 | 21,00  | 2,07  |
| 331 сб 2005                              | Соус сметанный с томатом                      | 50      | 6,45   | 0,90  | 2,60  | 3,83   | 42,50   | 0,08 | 0,00  | 0,00   | 0,12 | 15,00  | 12,00  | 9,00   | 2,60  |
| №171, сбор. 2005г. под ред. Могильного   | Каша гречневая рассыпчатая с маслом           | 180/5   | 12,78  | 10,63 | 7,18  | 47,77  | 316,00  | 0,30 | 0,00  | 24,00  | 0,75 | 19,08  | 252,12 | 168,00 | 5,76  |
| 377 сб. 2005 под ред. Могильного         | Чай с сахаром                                 | 200     | 1,79   | 0,13  | 0,02  | 15,20  | 62,00   | 0,00 | 2,83  | 0,00   | 0,01 | 14,20  | 4,40   | 2,40   | 0,48  |
| к/к                                      | Хлеб пшеничный                                | 30      | 2,11   | 2,37  | 0,30  | 14,49  | 70,50   | 0,05 | 0,00  | 0,00   | 0,39 | 6,90   | 26,10  | 9,90   | 0,60  |
| Итого завтрак:                           |                                               | 525     | 77,73  | 29,33 | 21,10 | 94,59  | 754,00  | 0,57 | 2,83  | 54,00  | 2,67 | 105,18 | 430,62 | 210,30 | 11,51 |
| <b>Обед</b>                              |                                               |         |        |       |       |        |         |      |       |        |      |        |        |        |       |
| № 88, сбор. 2005г. под ред. Могильного   | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250/5   | 9,48   | 1,74  | 4,89  | 9,20   | 144,75  | 0,06 | 18,47 | 0,00   | 2,37 | 43,33  | 47,63  | 22,25  | 0,80  |
| № 289, сбор. 2005 г. под ред. Могильного | Рагу из птицы                                 | 100/180 | 60,16  | 13,51 | 8,66  | 25,72  | 235,56  | 0,16 | 11,45 | 34,32  | 0,64 | 64,43  | 178,46 | 57,72  | 2,34  |
| №349, сбор. 2005 г под ред. Могильного   | Компот из сухофруктов                         | 200     | 6,33   | 0,60  | 0,10  | 20,10  | 84,00   | 0,01 | 0,20  | 0,00   | 0,40 | 20,10  | 19,20  | 14,40  | 0,69  |
| к/к                                      | Хлеб ржано-пшеничный                          | 25      | 1,83   | 1,65  | 0,30  | 8,35   | 43,50   | 0,04 | 0,00  | 0,00   | 0,35 | 8,75   | 39,50  | 11,75  | 0,98  |
| к/к                                      | Хлеб пшеничный                                | 25      | 1,76   | 1,98  | 0,25  | 12,08  | 58,75   | 0,04 | 0,00  | 0,00   | 0,33 | 5,75   | 21,75  | 8,25   | 0,50  |
| Итого обед:                              |                                               | 785     | 79,56  | 19,48 | 14,20 | 75,45  | 566,56  | 0,31 | 30,12 | 34,32  | 4,09 | 142,36 | 306,54 | 114,37 | 5,31  |
| Итого 5 день:                            |                                               | 1310,00 | 157,29 | 48,81 | 35,30 | 170,04 | 1320,56 | 0,87 | 32,95 | 88,32  | 6,76 | 247,54 | 737,16 | 324,67 | 16,82 |
| <b>2 неделя</b>                          |                                               |         |        |       |       |        |         |      |       |        |      |        |        |        |       |
| <b>6 ДЕНЬ</b>                            |                                               |         |        |       |       |        |         |      |       |        |      |        |        |        |       |
| <b>Завтрак</b>                           |                                               |         |        |       |       |        |         |      |       |        |      |        |        |        |       |
| 211 сб. 2005 г под ред. Могильного       | Омлет с сыром                                 | 110 /5  | 47,36  | 14    | 11,40 | 24,00  | 316,00  | 0,75 | 0,16  | 199,00 | 0,55 | 69,00  | 175,00 | 12,40  | 1,80  |
| 377 сб. 2005 под ред. Могильного         | Чай с сахаром                                 | 200     | 1,79   | 0,13  | 0,02  | 15,20  | 62,00   | 0,00 | 2,83  | 0,00   | 0,01 | 14,20  | 4,40   | 2,40   | 0,48  |
| к/к                                      | Хлеб пшеничный                                | 30      | 2,11   | 2,37  | 0,30  | 14,49  | 70,50   | 0,05 | 0,00  | 0,00   | 0,39 | 6,90   | 26,10  | 9,90   | 0,60  |
| Итого завтрак:                           |                                               | 505     | 51,26  | 16,30 | 11,72 | 53,69  | 448,50  | 0,80 | 2,99  | 199,00 | 0,95 | 90,10  | 205,50 | 24,70  | 2,88  |
| <b>Обед</b>                              |                                               |         |        |       |       |        |         |      |       |        |      |        |        |        |       |
| № 102, сбор. 2005г. под ред. Могильного  | Суп картофельный с бобовыми                   | 250     | 8,69   | 5,49  | 5,27  | 16,32  | 189,70  | 0,23 | 5,81  | 0,00   | 2,42 | 38,08  | 87,18  | 35,30  | 2,03  |
| №282, сбор. 2012г. под ред. Могильного   | Котлеты из говядины                           | 100     | 68,23  | 15,55 | 11,55 | 15,70  | 238,75  | 0,10 | 0,15  | 28,75  | 0,85 | 43,75  | 101,25 | 12,50  | 1,13  |
| №305, сбор. 2005г. под ред. Могильного   | Рис припущенный                               | 180     | 14,72  | 3,64  | 4,30  | 26,67  | 200,00  | 0,02 | 0,00  | 21,0   | 0,27 | 2,42   | 60,60  | 19,00  | 0,513 |
| №389, сбор. 2005г. под ред. Могильного   | Напиток из плодов шиповника                   | 200     | 6,41   | 0,68  | 0,28  | 20,75  | 143,80  | 0,01 | 10,00 | 0,00   | 0,00 | 21,33  | 3,44   | 3,44   | 0,63  |
| к/к                                      | Хлеб ржано-пшеничный                          | 25      | 1,83   | 1,65  | 0,30  | 8,35   | 43,50   | 0,04 | 0,00  | 0,00   | 0,35 | 8,75   | 39,50  | 11,75  | 0,98  |
| к/к                                      | Хлеб пшеничный                                | 25      | 1,76   | 1,98  | 0,25  | 12,08  | 58,75   | 0,04 | 0,00  | 0,00   | 0,33 | 5,75   | 21,75  | 8,25   | 0,50  |
| Итого обед:                              |                                               | 780     | 101,64 | 28,99 | 21,95 | 99,87  | 874,50  | 0,44 | 15,96 | 49,75  | 4,22 | 120,08 | 313,72 | 90,24  | 5,78  |
| Итого 6 день:                            |                                               | 1285,00 | 152,90 | 45,29 | 33,67 | 153,56 | 1323,00 | 1,24 | 18,95 | 248,75 | 5,17 | 210,18 | 519,22 | 114,94 | 8,66  |
| <b>7 ДЕНЬ</b>                            |                                               |         |        |       |       |        |         |      |       |        |      |        |        |        |       |
| <b>Завтрак</b>                           |                                               |         |        |       |       |        |         |      |       |        |      |        |        |        |       |
| №231, сбор. 2012г. под ред. Могильного   | Сырники из творога со сгущенным молоком       | 150/10  | 85,56  | 22,95 | 18,99 | 34,80  | 348,00  | 0,09 | 0,39  | 87,00  | 3,30 | 233,40 | 340,50 | 38,40  | 1,11  |
| 377 сб. 2005 под ред. Могильного         | Чай с сахаром                                 | 200     | 1,79   | 0,13  | 0,02  | 15,20  | 62,00   | 0,00 | 2,83  | 0,00   | 0,01 | 14,20  | 4,40   | 2,40   | 0,48  |
| Итого завтрак:                           |                                               | 550     | 87,35  | 23,08 | 19,01 | 50,00  | 410,00  | 0,09 | 3,22  | 87,00  | 3,31 | 247,60 | 344,90 | 40,80  | 1,59  |
| <b>Обед</b>                              |                                               |         |        |       |       |        |         |      |       |        |      |        |        |        |       |
| № 82, сбор. 2005г. под ред. Могильного   | Борщ с капустой и картофелем со сметаной      | 250/5   | 12,40  | 1,82  | 4,91  | 12,74  | 102,50  | 0,05 | 10,29 | 0,00   | 2,40 | 44,38  | 53,23  | 26,25  | 1,19  |

|                                       |                                                    |         |        |       |       |        |         |       |       |        |      |        |        |        |      |
|---------------------------------------|----------------------------------------------------|---------|--------|-------|-------|--------|---------|-------|-------|--------|------|--------|--------|--------|------|
| №291,сбор.2005г. под ред. Могильного  | Плов из птицы                                      | 100/200 | 57,36  | 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     | 8,26   | 0,16  | 0,00  | 29,00  | 146,60  | 0,00  | 0,10  | 0,00   | 0,00 | 5,25   | 8,24   | 4,40   | 0,87 |
| к/к                                   | Хлеб ржано-пшеничный                               | 25      | 1,83   | 1,65  | 0,30  | 8,35   | 43,50   | 0,04  | 0,00  | 0,00   | 0,35 | 8,75   | 39,50  | 11,75  | 0,98 |
| к/к                                   | Хлеб пшеничный                                     | 25      | 1,76   | 1,98  | 0,25  | 12,08  | 58,75   | 0,04  | 0,00  | 0,00   | 0,33 | 5,75   | 21,75  | 8,25   | 0,50 |
| Итого обед:                           |                                                    | 860     | 81,61  | 32,99 | 35,90 | 119,48 | 925,10  | 0,21  | 10,47 | 64,80  | 3,39 | 124,51 | 390,02 | 113,29 | 6,32 |
| Итого 7 день:                         |                                                    | 1410,00 | 168,96 | 56,07 | 54,91 | 169,48 | 1335,10 | 0,30  | 13,69 | 151,80 | 6,70 | 372,11 | 734,92 | 154,09 | 7,91 |
| <b>8 ДЕНЬ</b>                         |                                                    |         |        |       |       |        |         |       |       |        |      |        |        |        |      |
| <b>Завтрак</b>                        |                                                    |         |        |       |       |        |         |       |       |        |      |        |        |        |      |
| №182 ,сбор.2005г. под ред. Могильного | Каша жидкая молочная пшеница с маслом              | 200/5   | 20,07  | 3,18  | 3,89  | 21,44  | 184,00  | 0,04  | 0,00  | 20,00  | 0,50 | 8,00   | 27,60  | 5,50   | 0,32 |
| №14,сбор.2005г. под ред. Могильного   | Масло сливочное крестьянское м.д.ж. не менее 72,5% | 10      | 13,05  | 0,08  | 7,26  | 0,14   | 66,10   | 0,00  | 0,00  | 40,00  | 0,10 | 2,40   | 3,00   | 0,00   | 0,02 |
| 377 сб.2005 под ред.Могильного        | Чай с сахаром                                      | 200     | 1,79   | 0,13  | 0,02  | 15,20  | 62,00   | 0,00  | 2,83  | 0,00   | 0,01 | 14,20  | 4,40   | 2,40   | 0,48 |
| к/к                                   | Хлеб пшеничный                                     | 30      | 2,11   | 2,37  | 0,30  | 14,49  | 70,50   | 0,05  | 0,00  | 0,00   | 0,39 | 6,90   | 26,10  | 9,90   | 0,60 |
| Итого завтрак:                        |                                                    | 565     | 37,02  | 5,76  | 11,47 | 51,27  | 382,60  | 0,09  | 2,83  | 60,00  | 1,00 | 31,50  | 61,10  | 17,80  | 1,42 |
| <b>Обед</b>                           |                                                    |         |        |       |       |        |         |       |       |        |      |        |        |        |      |
| №108,109 сбор. 2005г. под ред.        | Суп картофельный с клецками                        | 250     | 11,71  | 2,06  | 3,10  | 12,58  | 124,50  | 0,08  | 5,75  | 4,50   | 1,34 | 22,78  | 47,35  | 18,13  | 0,68 |
| № 289,сбор. 2005 г.под ред.Могильного | Рагу из птицы                                      | 100/180 | 60,16  | 13,51 | 8,66  | 25,72  | 235,56  | 0,16  | 11,45 | 34,32  | 0,64 | 64,43  | 178,46 | 57,72  | 2,34 |
| №349,сбор.2005 г под ред.Могильного   | Компот из сухофруктов                              | 200     | 6,33   | 0,60  | 0,10  | 20,10  | 84,00   | 0,01  | 0,20  | 0,00   | 0,40 | 20,10  | 19,20  | 14,40  | 0,69 |
| к/к                                   | Хлеб ржано-пшеничный                               | 25      | 1,83   | 1,65  | 0,30  | 8,35   | 43,50   | 0,04  | 0,00  | 0,00   | 0,35 | 8,75   | 39,50  | 11,75  | 0,98 |
| к/к                                   | Хлеб пшеничный                                     | 25      | 1,76   | 1,98  | 0,25  | 12,08  | 58,75   | 0,04  | 0,00  | 0,00   | 0,33 | 5,75   | 21,75  | 8,25   | 0,50 |
| Итого обед:                           |                                                    | 840     | 81,79  | 19,80 | 12,41 | 78,83  | 546,31  | 0,33  | 17,40 | 38,82  | 3,06 | 121,81 | 306,26 | 110,25 | 5,19 |
| Итого 8 день:                         |                                                    | 1405,00 | 118,81 | 25,56 | 23,88 | 130,10 | 928,91  | 0,42  | 20,23 | 98,82  | 4,06 | 153,31 | 367,36 | 128,05 | 6,61 |
| <b>9 ДЕНЬ</b>                         |                                                    |         |        |       |       |        |         |       |       |        |      |        |        |        |      |
| <b>Завтрак</b>                        |                                                    |         |        |       |       |        |         |       |       |        |      |        |        |        |      |
| №223,сбор.2005г.под ред. Могильного   | Запеканка из творога со сгущенным молоком          | 150/10  | 88,31  | 25,56 | 19,56 | 49,50  | 396,50  | 0,08  | 0,36  | 111,00 | 0,57 | 220,95 | 315,45 | 33,30  | 1,04 |
| 377 сб.2005 под ред.Могильного        | Чай с сахаром                                      | 200     | 1,79   | 0,13  | 0,02  | 15,20  | 62,00   | 0,00  | 2,83  | 0,00   | 0,01 | 14,20  | 4,40   | 2,40   | 0,48 |
| Итого завтрак:                        |                                                    | 520     | 90,10  | 25,69 | 19,58 | 64,70  | 458,50  | 0,08  | 3,19  | 111,00 | 0,58 | 235,15 | 319,85 | 35,70  | 1,51 |
| <b>Обед</b>                           |                                                    |         |        |       |       |        |         |       |       |        |      |        |        |        |      |
| № 84,сбор 2005г,под ред. Могильного   | Борщ с фасолью и картофелем со сметаной            | 250/5   | 14,17  | 3,54  | 5,10  | 14,53  | 168,25  | 0,09  | 6,29  | 0,00   | 2,44 | 50,25  | 97,93  | 34,50  | 1,71 |
| 237 сб 2005 г                         | Зразы рыбные с яйцом                               | 100     | 34,16  | 17,20 | 13,40 | 9,80   | 156,00  | 0,90  | 0,00  | 6,00   | 0,12 | 78,00  | 242,00 | 38,00  | 0,93 |
| №310,сбор.2005 г. под ред. Могильного | Картофель отварной с маслом                        | 180/5   | 23,32  | 4,50  | 5,00  | 28,90  | 220,20  | 0,19  | 26,38 | 24,00  | 0,25 | 19,44  | 100,20 | 36,84  | 1,63 |
| №389сбор.2005г. под ред.Могильного    | Напиток из плодов шиповника                        | 200     | 6,41   | 0,68  | 0,28  | 20,75  | 143,80  | 0,01  | 10,00 | 0,00   | 0,00 | 21,33  | 3,44   | 3,44   | 0,63 |
| к/к                                   | Хлеб ржано-пшеничный                               | 25      | 1,83   | 1,65  | 0,30  | 8,35   | 43,50   | 0,04  | 0,00  | 0,00   | 0,35 | 8,75   | 39,50  | 11,75  | 0,98 |
| к/к                                   | Хлеб пшеничный                                     | 30      | 2,11   | 2,37  | 0,30  | 14,49  | 70,50   | 0,05  | 0,00  | 0,00   | 0,39 | 6,90   | 26,10  | 9,90   | 0,60 |
| Итого обед:                           |                                                    | 840     | 82,00  | 29,94 | 24,38 | 96,82  | 802,25  | 1,28  | 42,67 | 30,00  | 3,55 | 184,67 | 509,17 | 134,43 | 6,48 |
| Итого 9 день:                         |                                                    | 1360,00 | 172,10 | 55,63 | 43,96 | 161,52 | 1260,75 | 1,36  | 45,86 | 141,00 | 4,13 | 419,82 | 829,02 | 170,13 | 7,99 |
| <b>10 ДЕНЬ</b>                        |                                                    |         |        |       |       |        |         |       |       |        |      |        |        |        |      |
| <b>Завтрак</b>                        |                                                    |         |        |       |       |        |         |       |       |        |      |        |        |        |      |
| №14,сбор.2005г. под ред. Могильного   | Масло сливочное крестьянское м.д.ж. не менее 72,5% | 5       | 6,53   | 0,04  | 3,63  | 0,07   | 33,05   | 0,001 | 0,00  | 20,0   | 0,05 | 1,20   | 1,50   | 0,00   | 0,01 |

|                                        |                                          |         |        |       |       |        |         |       |       |        |      |        |        |        |       |
|----------------------------------------|------------------------------------------|---------|--------|-------|-------|--------|---------|-------|-------|--------|------|--------|--------|--------|-------|
| №174, сбор. 2005г. под ред. Могильного | Каша вязкая молочная из риса с маслом    | 200/5   | 22,03  | 4,09  | 4,07  | 32,09  | 237,00  | 0,030 | 0,00  | 20,0   | 0,25 | 5,70   | 67,00  | 21,80  | 0,45  |
| 377 сб.2005 под ред. Могильного        | Чай с сахаром                            | 200     | 1,79   | 0,13  | 0,02  | 15,20  | 62,00   | 0,00  | 2,83  | 0,00   | 0,01 | 14,20  | 4,40   | 2,40   | 0,48  |
| к/к                                    | Хлеб пшеничный                           | 30      | 2,11   | 2,37  | 0,30  | 14,49  | 70,50   | 0,05  | 0,00  | 0,00   | 0,39 | 6,90   | 26,10  | 9,90   | 0,60  |
|                                        |                                          |         |        |       |       |        |         |       |       |        |      |        |        |        |       |
| Итого завтрак:                         |                                          | 532     | 32,46  | 6,63  | 8,02  | 61,85  | 402,55  | 0,08  | 2,83  | 40,00  | 0,70 | 28,00  | 99,00  | 34,10  | 1,54  |
| Обед                                   |                                          |         |        |       |       |        |         |       |       |        |      |        |        |        |       |
| №82, сбор. 2012г. под ред. Могильного  | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250     | 9,85   | 2,68  | 2,84  | 17,14  | 104,75  | 0,11  | 8,25  | 0,00   | 1,42 | 24,60  | 66,65  | 27,00  | 1,08  |
| №234, сбор. 2012г. под ред. Могильного | Котлеты рыбные                           | 100     | 35,28  | 10,80 | 12,90 | 9,98   | 263,50  | 0,06  | 0,11  | 48,75  | 0,64 | 63,00  | 133,75 | 23,13  | 1,00  |
| №304, сбор. 2005г. под ред. Могильного | Рис отварной                             | 180     | 17,70  | 10,63 | 7,18  | 47,77  | 316,00  | 0,30  | 0,00  | 24,00  | 0,75 | 19,08  | 252,12 | 168,00 | 5,76  |
| №349, сбор. 2005 г под ред. Могильного | Компот из сухофруктов                    | 200     | 6,33   | 0,60  | 0,10  | 20,10  | 84,00   | 0,01  | 0,20  | 0,00   | 0,40 | 20,10  | 19,20  | 14,40  | 0,69  |
| к/к                                    | Хлеб ржано-пшеничный                     | 25      | 1,83   | 1,65  | 0,30  | 8,35   | 43,50   | 0,04  | 0,00  | 0,00   | 0,35 | 8,75   | 39,50  | 11,75  | 0,98  |
| к/к                                    | Хлеб пшеничный                           | 30      | 2,11   | 2,37  | 0,30  | 14,49  | 70,50   | 0,05  | 0,00  | 0,00   | 0,39 | 6,90   | 26,10  | 9,90   | 0,60  |
| Итого обед:                            |                                          | 790     | 73,10  | 28,73 | 23,62 | 117,83 | 882,25  | 0,57  | 8,56  | 72,75  | 3,95 | 142,43 | 537,32 | 254,18 | 10,11 |
| Итого 10 день:                         |                                          | 1322,00 | 105,56 | 35,36 | 31,64 | 179,68 | 1284,80 | 0,65  | 11,39 | 112,75 | 4,65 | 170,43 | 636,32 | 288,28 | 11,65 |
| Средняя за 10 дней:                    |                                          | 1354,50 | 144,66 | 44,38 | 40,42 | 164,89 | 1264,59 | 0,77  | 21,17 | 148,85 | 5,75 | 253,58 | 641,52 | 190,88 | 11,61 |

\*При наличии финансовых средств в рацион питания могут быть включены дополнительные продукты (овощи и фрукты свежие, сыр, соки, хлеб и хлебобулочные изделия, продукты, обогащенные витаминами и микроэлементами).

Стоимость рационов горячего питания для детей 6-10 лет составляет 144,66 рубля.

Перспективное двухнедельное меню для муниципальных дошкольных образовательных учреждений составлено на основании действующих сборников рецептур блюд для предприятий общественного питания (2005г., 2021г., 1982г., 2012 г.), с учетом физиологических норм питания для детей разного возраста

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

Руководитель отдела охраны и укрепления здоровья

 Т.С. Черевашенко