

№223, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Запеканка из творога со стуженым молоком	150/10	71,21	25,56	19,56	49,50	396,50	0,08	0,36	111,00	0,57	220,95	315,45	33,30	1,04
№459, сбор. 2012г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром с лимоном	200/10/7	2,65	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	Бюфетурт в пид. упак.	125	16,25	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	1,85	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
Итого завтрак:		542	91,96	37,40	24,54	95,36	651,10	0,25	13,86	111,20	1,65	292,85	402,75	92,10	4,27

ЗАВТРАК 5 ДЕНЬ

№294, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Блишечки рубленые из пшеницы	100	32,39	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	10,09	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. 2012г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром	200/10	1,42	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
№341, сбор. 2005 под ред. Могильного	Апельсины свежие калиброванные. I шт.	160	21,44	1,26	0,28	51,30	132,00	0,06	84,00	0,00	0,28	48,20	32,20	18,20	0,48
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
Итого завтрак:		542	91,96	37,40	24,54	95,36	651,10	0,25	13,86	111,20	1,65	292,85	402,75	92,10	4,27

ЗАВТРАК 6 ДЕНЬ

№174, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Каша вязкая молочная из риса с маслом	200/5	15,82	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	7,53	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	20	15,55	4,63	5,91	0,00	125,00	0,00	0,15	52,00	0,80	176,00	100,00	7,00	0,20
№338, сбор. 2005 под ред. Могильного	Яблоки свежие сезонные калиброванные	120	11,04	0,48	0,48	11,94	79,55	0,04	12,08	0,00	0,00	19,33	13,42	10,88	2,66
№457, сбор. 2012г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром	200/10	1,42	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	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
Итого завтрак:		542	91,96	37,40	24,54	95,36	651,10	0,14	12,23	112,00	1,67	217,73	225,92	57,08	4,95

ЗАВТРАК 7 ДЕНЬ

№231, сбор. 2012г. под ред. Могильного	Сырники из творога со стуженым молоком	150/10	70,68	22,95	18,99	34,80	348,00	0,09	0,39	87,00	3,30	233,40	340,50	38,40	1,11
№462, сбор. 2012г. под ред. Перевалова	Какао с молоком	200	9,43	3,30	2,90	13,80	94,00	0,03	0,70	19,00	0,01	11,30	91,10	22,30	0,65
к/к	Бюфетурт в пид. упак.	125	16,25	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	30	1,39	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:		545	97,75	32,13	26,65	81,62	639,20	0,27	13,59	106,20	4,23	405,20	494,00	109,80	3,73

ЗАВТРАК 8 ДЕНЬ

№291, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Плов из пшеницы	100/200	51,32	27,38	30,44	57,31	573,75	0,08	0,08	64,80	0,31	60,38	267,30	62,64	2,78
№459, сбор. 2012г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром с лимоном	200/10/7	2,65	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	1,00	0,00	0,02	7,90	9,10	5,00	0,87
№338, сбор. 2005 под ред. Могильного	Яблоки свежие сезонные калиброванные	120	11,04	0,48	0,48	11,94	79,53	0,04	12,08	0,00	0,00	19,33	13,42	10,88	2,66
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
Итого завтрак:		677	66,94	31,32	31,42	98,07	787,28	0,18	13,16	64,80	0,85	96,81	324,62	91,72	7,11

ЗАВТРАК 9 ДЕНЬ

№282, сбор. 2012г. под ред. Могильного	Котлеты из говядины	100	58,21	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	Макаронные отварные с маслом	180/5	8,60	5,70	6,07	32,00	225,50	0,04	0,00	25,00	0,71	10,63	32,88	7,13	0,07
№465, сбор. 2012г. под ред. Перевалова	Кофейный напиток с молоком	200	9,10	2,80	2,50	13,60	88,00	0,03	0,70	19,00	0,00	108,30	75,60	12,60	0,12
№338, сбор. 2005 под ред. Могильного	Бананы свежие калиброванные I шт.	170	24,14	2,47	0,00	40,12	170,00	0,07	15,30	0,00	0,00	12,75	44,20	62,05	0,80
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,39	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:		570	101,44	28,50	20,48	111,44	774,45	0,29	16,15	72,75	1,98	185,93	301,33	108,38	3,29

ЗАВТРАК 10 ДЕНЬ

№294, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Котлеты рубленые из птицы	100	32,39	16,64	15,34	30,29	308,50	0,08	1,30	48,50	1,30	42,33	146,86	17,86	17,86
--	---------------------------	-----	-------	-------	-------	-------	--------	------	------	-------	------	-------	--------	-------	-------

№204, сбор 2005г. под ред. Мотильнова	Коллекция рецептов из жизни	100	32,39	16,04	15,34	30,29	308,50	0,08	1,30	48,50	1,30	42,33	136,86	17,86	17,86
№171, сбор 2005г. под ред. Мотильнова	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	1805	10,69	10,63	7,18	47,77	316,0	0,3	0	24	0,75	19,08	252,12	168	5,76
№457, сбор 2002г. под ред. Перепелова	Чай с сахаром	20010	1,42	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
№338, сбор 2005 г. под ред. Мотильнова	Яблоки свежие сезонные	120	11,04	0,48	0,48	11,94	79,53	0,04	12,08	0,00	0,00	19,33	13,42	10,88	2,66
к/к	Калорийность:	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
	Хлеб пшеничный	655	56,87	31,11	23,50	118,62	836,03	0,48	13,38	72,50	2,57	95,04	454,90	214,14	27,90
	Итого завтрак: 2 недели (средняя)		376,29	135,70	120,27	482,54	3676,59	1,37	68,51	428,25	11,30	1000,71	1800,77	581,12	46,98
	Всего за 10 дней:		767,18	260,11	221,27	945,72	7055,06	2,82	217,28	1156,05	23,33	1973,28	3693,12	1146,92	93,88
	Средняя за 10 дней:		76,72	26,01	22,13	94,57	705,51	0,28	21,73	115,61	2,33	197,33	369,31	114,69	9,39

*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).

(Стоимость рациональных завтраков 76,72 рубля (с учетом 0%, налога на стоимость воды и 0%, налога на покупки товаров))

персонифицированное 10-дневное меню для муниципальных общеобразовательных учреждений составлено на основании действующих сборников

рецептур блюд для предоставления общественного питания (2005г., 2011г., 2012 г.), с учетом физиологических

норм питания для детей разного возраста. Стоимость рациона питания (завтрак) — 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 погрешности измерения

начальник отдела охраны и укрепления
здоровья

Кузнецова Ю.С.