

Утверждаю: Терми то в развитель (ИП) при в развите

## десятидневное меню (обед)

для организации бесплатного горячего питания обучающихся 5-11 классов (12-18 лет) из малообеспеченных и многодетных семей, детей из семей СВО, детей с ОВЗ и детей-инвалидов

Наименование блюда	Выход	Пище	вые вец	цества(г)	Энергериче		Вита	мины	(мг)				Ми	неральні	ые веще	ства (мг)			№ рецептуры
	блюда	Белки	Жиры	Углеводы		B1	С	A	D	B2	Ca	P	Mg	К	I	Se	F	Fe	
				<u> </u>			- 2	Д	ЕНЬ 1				<u>'</u>					-500	7 (B) 34
Овощи свежие по сезону**/ огурец	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	6	6	0	0,02	14	25	8,4	85	1,8	0,18	10	0,36	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора 54-2:
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	260	6,01	9,73	12,95	164,16	0,06	8,91	0,26	0	0,1	54,12	83,3	29,15	418,6	7,6	0	0,03	1,6	Могильный 2017год№82
Биточки с томатным соусом	100	7,04	14,12	7,81	186,48	0,06	0,67	0,06	0,06	0,05	36,92	73,26	14,01	279,4	3,21	5,4	37	1,33	Кучма 2016 год№309
Макаронные изделия отварные	180	7,02	3,44	44,88	238,76	0,08	0	0,02	0,1	0,03	27,8	49,14	12,11	77,06	0,91	0,01	0,01	1,11	Могильный 2017год№309
Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,04	0,68	17,3	0	0,17	143	130	34	220	12	2,29	38	1,09	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора 54-21гн
Хлеб пшеничный	50	3,81	0,31	25,08	118,41	0,07	0	0	0	0,02	11,5	42	16,5	64,5	0	0	0,01	1	Могильный
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0	0	0	0,02	5,8	26,1	5,7	40,8	1,68	0	0	1,2	Могильный
Итого за первый день	880	30,97	31,56	117,54	877,9	0,38	16,26	23,64	0,16	0,41	293,1	428,8	119,9	1185,36	27,2	7,88	85,05	7,69	1912 24 1181

Компот из сухофруктов       200       0,5       0       19,8       81       0       0,02       15       0       0       50       4,3       2,1       0,17       0       0       0       0,09       эпидемиологии	Наименование блюда	Выход	Пище	вые вец	цества(г)	Энергериче		Вита	амины (	(мг)				Mı	неральн	ые вещес	ства (мг)		-	№ рецептуры
Салат из свеким отварной 100 1,33 4,5 7,67 76 0,01 3,8 10,13 0 0,03 31,66 36,0 18,3 226,6 20 0,58 18,3 1,16 Моткальнай 2017год №52   Сун вертофельзый с обольным   250 5,78 5,53 19,1 148,01 0,18 5,38 0,26 0 0,07 208,3 80,23 34,6 479,4 4,45 0 0,02 1,96 Моткальнай 2017год №52   Раба тупетав в точког с ополивия 50/50   100 14,6 12,6 46,8 346,5 0,1 4,6 0,3 0 0,1 144,3 313,8 81,1 728,7 204,5 0 0 1,6 Моткальнай 2017год №522   Картофельное вноре 180 3,82 5,82 25,81 175,44 0,15 12,46 0,05 0,09 0,13 49,5 102,1 36,11 916,93 10,26 0 0,05 4,13 Моткальнай 2017год №5212   4 на с свекаром   200 0,2 0 6,5 26,8 0 0,04 0,3 0 0,01 4,5 7,2 3,8 20,8 0 0 0 0,05 4,13 Моткальнай интритичена и принения в мотка принения		блюда	Белки	Жиры	Углеводь	ценность	В1	C	A	D	B2	27.	h-	Mg	K	I de de la	Se	F	1544	
Селет и съесны отварном 100 1,43 4,5 7,67 76 0,01 4,5 1,13 0 0,03 1,66 36,6 18,3 226,6 20 0,88 18,3 1,16 мостаний побовами  Рыба упривна в томате с пол 14,6 12,6 46,8 346,5 0,1 4,6 0,3 0 0,1 144,3 313,8 81,1 728,7 204,5 0 0 1,6 Мотильный 2017год могдам		6.4		-					Д	ЕНЬ 2				15		197)	4.5	an the	- 85-	- W
6обовьям 200 3,76 3,35 19,1 144,01 0,18 3,35 19,1 144,01 0,18 13,35 0,20 0 0,07 203, 31,0 419,4 4,45 0 0 0,02 1,96 2017годы 107 годы 107	Салат из свеклы отварной	100	1,33	4,5	7,67	76	0,01	3,8	10,13	0	0,03	31,66	36,6	18,3	226,6	20	0,58	18,3	1,16	•
мониван 50/50 100 14,5 12,5 49,8 340,5 9,1 4,0 0,3 0 0,1 144,3 313,8 81,1 1/28,7 294,5 0 0 1,6 м229  Картофельное творе 180 3,82 5,82 25,81 175,44 0,15 12,46 0,05 0,09 0,13 49,5 102,1 36,11 916,93 10,26 0 0,05 4,13 Могильный дентр титенна и эпидемнодогии Роспотребнадкора 54-га предоставления дентр нагиена в	1	250	5,78	5,53	19,1	148,01	0,18	5,38	0,26	0	0,07	208,3	80,25	34,6	479,4	4,45	0	0,02	1,96	
Raprogenishee inope 100 3,62 5,82 25,81 173,74 0,15 17,46 0,05 0,09 0,13 49,5 10,21 30,11 916,95 10,26 0 0,03 4,15 No.312  Чай с сахаром 200 0,2 0 6,5 26,8 0 0,04 0,3 0 0,01 4,5 7,2 3,8 20,8 0 0 0 0,07,3 34,15 No.312  Федеральный центр гитиены и эницемнологии Роспотребнадорора 54-2гн  Хлеб ржаво-пшеничный 50 3,81 0,31 25,08 118,41 0,07 0 0 0 0,02 11,5 42 16,5 64,5 0 0 0,01 1 1 Могильный 2017год 2017год Могильный 2017год 201	•	100	14,6	12,6	46,8	346,5	0,1	4,6	0,3	0	0,1	144,3	313,8	81,1	728,7	204,5	0	0	1,6	
Чай с сахаром         200         0,2         0         6,5         26,8         0         0,04         0,3         0         0,01         4,5         7,2         3,8         20,8         0         0         0         0,73         эпидемнологии Роспотребнадзора 54-2ги           Клеб ржано-пшеничный         30         1,99         0,26         12,72         61,19         0,05         0         0         0,02         5,8         26,1         5,7         40,8         1,68         0         0         1,2         Могильный           Хлеб пленичный         50         3,81         0,31         25,08         118,41         0,07         0         0         0,02         11,5         42         16,5         64,5         0         0         0,01         1         Могильный           Итого за второй день         910         31,53         29,02         143,68         952,35         0,56         26,28         11,04         0,89         0,38         45,51         240,89         0,58         18,38         11,78           Сапат из квашеной капусты         100         1,6         5,1         8,24         87,68         0,03         25,3         0         0         0,02	Картофельное пюре	180	3,82	5,82	25,81	175,44	0,15	12,46	0,05	0,09	0,13	49,5	102,1	36,11	916,93	10,26	0	0,05	4,13	
Хлеб пшеничный         50         3,81         0,31         25,08         118,41         0,07         0         0         0,02         11,5         42         16,5         64,5         0         0         0,01         1         Могильный           Итого за второй день         910         31,53         29,02         143,68         952,35         0,56         26,28         11,04         0,09         0,38         455,5         608         196,1         2477,73         240,89         0,58         18,38         11,78           ДЕНЬ 3           Салат из квашеной капусты         100         1,6         5,1         8,24         87,68         0,03         25,3         0         0         0,02         42,08         31,01         14,36         260,65         2,73         0         0,01         0,59         Могильный 2017год Ме4           Рассольник Ленинградский         250         5,68         8,72         16,41         167,47         0,07         6,83         0,21         0         0,07         54,47         99,12         29,72         523,86         5,5         0         0,05         1,47         Могильный 2017год мера         мера         мера         мера	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	0,01	4,5	7,2	3,8	20,8	0	0	0	0,73	гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора 54-
Итого за второй день         910         31,53         29,02         143,68         952,35         0,56         26,28         11,04         0,09         0,38         455,5         608         196,1         2477,73         240,89         0,58         18,38         11,78           Истат из квашеной капусты         100         1,6         5,1         8,24         87,68         0,03         25,3         0         0         0,02         42,08         31,01         14,36         260,65         2,73         0         0,01         0,59         Могильный 2017год Ме47           Рассольник Ленинградский         250         5,68         8,72         16,41         167,47         0,07         6,83         0,21         0         0,07         54,47         99,12         29,72         523,86         5,5         0         0,05         1,47         Могильный 2017год Ме47           Плов из птицы         200         27,3         8,1         33,2         314,6         0,08         2,36         0,147         0         0,08         20         234         108         383         40         27,5         169         2,02         энидемнологии Росстотребнадзора 54-12м         12м         12м         12м         12м						<u> </u>			0	0					,	1,68	0		1,2	Могильный
Сапат из квашеной капусты   100   1,6   5,1   8,24   87,68   0,03   25,3   0   0   0,02   42,08   31,01   14,36   260,65   2,73   0   0,01   0,59   Ne47	Хлеб пшеничный	50	3,81	0,31	25,08	118,41	0,07	0	0	0	0,02	11,5	42	16,5	64,5	0	0	0,01	1	Могильный
Салат из квашеной капусты         100         1,6         5,1         8,24         87,68         0,03         25,3         0         0         0,02         42,08         31,01         14,36         260,65         2,73         0         0,01         0,59         Могильный 2017год №47           Рассольник Ленинградский         250         5,68         8,72         16,41         167,47         0,07         6,83         0,21         0         0,07         54,47         99,12         29,72         523,86         5,5         0         0,05         1,47         Могильный 2017год №96           Плов из птицы         200         27,3         8,1         33,2         314,6         0,08         2,36         0,147         0         0,08         20         234         108         383         40         27,5         169         2,02         Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора 54-15         12         0 <th>Итого за второй день</th> <th>910</th> <th>31,53</th> <th>29,02</th> <th>143,68</th> <th>952,35</th> <th>0,56</th> <th>26,28</th> <th>11,04</th> <th>0,09</th> <th>0,38</th> <th>455,5</th> <th>608</th> <th>196,1</th> <th>2477,73</th> <th>240,89</th> <th>0,58</th> <th>18,38</th> <th>11,78</th> <th></th>	Итого за второй день	910	31,53	29,02	143,68	952,35	0,56	26,28	11,04	0,09	0,38	455,5	608	196,1	2477,73	240,89	0,58	18,38	11,78	
Плов из птицы  250  5,68  8,72  16,41  167,47  0,07  6,83  0,21  0  0,07  54,47  9,12  29,72  523,86  5,5  0  0,05  1,47  Могильный 2017год №96  Федеральный центр гитены и эпидемиологии Роспотребнадзора 54- 12м  Компот из сухофруктов  200  0,5  0,5  0  19,8  81  0  0,02  15  0  0,02  15,00  0,03  1,47  0,07  0,08  0,08  20,10  0,08  20,23  10,17  0  0,08  20,24  108  383  40  27,5  169  2,02  Федеральный центр гитены и эпидемиологии Роспотребнадзора 54- 12м  Федеральный пентр гитены и эпидемиологии Роспотребнадзора 54- 12м  Хлеб пшеничный  50  3,81  0,31  25,08  118,41  0,07  0  0  0  0,02  11,5  42  16,5  64,5  0  0  0,01  0,05  1,47  Могильный 2017год №96  Федеральный центр гитены и эпидемиологии Роспотребнадзора 54- 1хн  Хлеб ржано-пшеничный  30  1,99  0,26  12,72  61,19  0,05  0  0  0,02  5,8  26,1  5,7  40,8  1,68  0  0  1,2  Могильный  Могильный					<u>.</u>				Д	ЕНЬ 3										
Плов из птицы  200  27,3  8,1  33,2  314,6  0,08  2,36  0,147  0 0,08  0 0,08  2,36  0 0,07  0 0,08  0 0,08  0 0	Салат из кващеной капусты	100	1,6	5,1	8,24	87,68	0,03	25,3	0	0	0,02	42,08	31,01	14,36	260,65	2,73	0	0,01	0,59	
Плов из птицы  200 27,3 8,1 33,2 314,6 0,08 2,36 0,147 0 0,08 20 234 108 383 40 27,5 169 2,02 эпидемиологии Роспотребнадзора 54- 12м  Компот из сухофруктов  200 0,5 0 19,8 81 0 0,02 15 0 0 0,5 0 0 19,8 81 0,07 0 0 0 0,02 11,5 42 16,5 64,5 0 0 0,01 1 Могильный Хлеб ржано-пшеничный 30 1,99 0,26 12,72 61,19 0,05 0 0 0 0,02 5,8 26,1 5,7 40,8 1,68 0 0 1,2 Могильный	Рассольник Ленинградский	250	5,68	8,72	16,41	167,47	0,07	6,83	0,21	0	0,07	54,47	99,12	29,72	523,86	5,5	0	0,05	1,47	
Компот из сухофруктов       200       0,5       0       19,8       81       0       0,02       15       0       0       50       4,3       2,1       0,17       0       0       0       0,09       эпидемиологии Роспотребнадзора 54-1хн         Хлеб пшеничный       50       3,81       0,31       25,08       118,41       0,07       0       0       0,02       11,5       42       16,5       64,5       0       0       0,01       1       Могильный         Хлеб ржано-пшеничный       30       1,99       0,26       12,72       61,19       0,05       0       0       0,02       5,8       26,1       5,7       40,8       1,68       0       0       1,2       Могильный	Плов из птицы	200	27,3	8,1	33,2	314,6	0,08	2,36	0,147	0	0,08	20	234	108	383	40	27,5	169	2,02	гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора 54-
Хлеб пшеничный       50       3,81       0,31       25,08       118,41       0,07       0       0       0,02       11,5       42       16,5       64,5       0       0       0,01       1       Могильный         Хлеб ржано-пшеничный       30       1,99       0,26       12,72       61,19       0,05       0       0       0,02       5,8       26,1       5,7       40,8       1,68       0       0       1,2       Могильный	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0,02	15	0	0	50	4,3	2,1	_0,17	0	0	0	0,09	гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора 54-
	Хлеб пшеничный	<del></del>						<u> </u>	0	0				+	64,5		0	0,01	<del> </del>	
Итого за третий день 830 40.88 22.49 115.45 830.35 0.3 34.51 15.36 0 0.21 183.9 436.5 176.4 1272.98 49.91 27.5 169.07 6.37	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0	0	0	0,02	5,8	26,1	5,7	40,8	1,68	0	0	1,2	Могильный
	Итого за третий лень	830	40.88	22.49	115.45	830.35	0.3	34.51	15.36	l n	0.21	183.9	436.5	176.4	1272.98	49.91	27.5	169.07	6.37	

Academy of the

Наименование блюда	Выход	Пище	евые вец	цеетва(г)	Энергериче	_	Вита	амины	(мг)				Ми		№ рецептуры				
E T	блюда	Белки	Жиры	Углеводь	ская ценность (ккал)	B1	С	A	D	В2	Ca	P	Mg	K	I	Se	F	Fe	
		487	-					Д	ЕНЬ 4							1			
Овощи свежие по сезону**/ огурец	60	0,5	0,1	1,5	- 8,5	0,02	6	6	0	0,02	14	25	8,4	85	1,8	0,18	10	0,36	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора 54-23
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	118,25	0,08	6,83	0,21	0	0,05	43,17	54,23	22,24	328,07	3,36	0	0,01	0,99	Могильный 2017год№103
Тефтели куриные	100	9,55	10,85	10,74	179,34	0,107	2,88	38,64	0,02	0,06	26,67	99	15	245	12	14	0,7	1	Могильный 2017год№279
Капуста тушеная	180	4,4	5,2	17,5	136,19	0,03	38,2	149,9	0,1	0,07	98,3	75,6	38,3	607	29,9	0,83	34,79	1,47	Могильный 2017год№336
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	0	0,01	6,9	8,5	4,6	30,2	0	0,02	0,7	0,77	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора 54- 3гн
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0	0	0	0,02	5,8	26,1	5,7	40,8	1,68	0	0	1,2	Могильный
Хлеб пшеничный	50	3,81	0,31	25,08	118,41	0,07	0	0	0	0,02	11,5	42	16,5	64,5	0	0	0,01	1	Могильный
Итого за четвертый день	870	23,24	19,56	91,38	649,78	0,357	55,07	195,1	0,12	0,25	206,3	330,4	110,7	1400,57	48,74	15,03	46,21	6,79	

16		4					5.	できるないのか											
Наименование блюда	Выход				Энергериче		Вит	амины	(мг)				Ми	неральн	ые вещес	тва (мг)			№ рецептуры
	блюда	Белки	Жиры	Углеводь	ская ценность (ккал)	B1	C	A	D	В2	Ca	P	Mg	К	I	Se	F	Fe	-12 -2-
<del></del>	00		100					д	ЕНЬ 5							_			
Салат из белокачанной калусты с морковью	100	1,67	10,17	9,67	135,83	0,03	38,5	203,3	0	0,03	45	31,6	16,6	271,6	16,3	0,26	13,83	0,6	Могильный 2017год №45
Суп картофельный с крупой рисовый)	250	1,97	2,73	14,58	90,75	0,095	8,25	10	0,083	0,057	34,5	62	15	169	18	1	23	0,51	Могильный 2017год №80
Шницель из говядины со сметанным соусом 70/30	100	16,53	23,88	8,13	313,28	0,06	0	0,03	0,19	0,13	40	170,4	26,82	308,62	6,57	0	0,04	2,78	Могильный 2017год №268
Картофель отварной	180	3,54	5,05	28,6	174,4	0,199	26,1	0	0,012	0,108	65,88	97,2	39,6	754,8	0,032	0,852	0,504	1,368	Могильный 2017год №125
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2,07	0	0	0,01	16,2	7,2	10	0	1,8	0	0	2,8	Могильный 2017год№342
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0	0	0	0,02	5,8	26,1	5,7	40,8	1,68	0	0	1,2	Могильный
Хлеб пшеничный	50	3,81	0,31	25,08	118,41	0,07	0	0	0	0,02	11,5	42	16,5	64,5	0	0	0,01	1	Могильный
Итого за пятый день	910	29,71	42,6	126,68	1008,86	0,514	74,92	213,3	0,285	0,375	218,9	436,5	130,2	1609,32	44,382	2,112	37,384	10,258	
									ЕНЬ 6	· · · · · ·				<u> </u>				,	
Овощи свежие по сезону**/ помидор	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	15	79,8	0	0,02	8,4	16	12	174	1,2	0,24	12	0,54	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора 54-3
Борщ с фасолью и	260	3,75	5,87	16,12	134,12	0,07	6,9	0,23	0	0,05	61,5	90,3	33,3	455,3	4,9	0	0,02	1,6	Могильный 2017год №84
картофелем со сметанои	100	14,55	16,79	2,89	221	0,04	1,84	0,02	0	0,1	13,5	130,8	19,11	347,52	6,74	0	0,03	2	Могильный 2017год №260
		$\overline{}$					l		0.1	0,14	18	217	144	262,8	26,39	4,22	19,19	4,84	Могильный 2017год
Гуляц из говядины 50/50	190	9,96	7,56	43,2	280,44	0,25	0	23,04	0,1	0,14	10	217							№302
Гулящ из говядины 50/50 Каша гречневая рассыпчатая	200	0,2	7,56	6,5	280,44	0,25	0,04	0,3	0,1	0,01	4,5	7,2	3,8	20,8	0	0	0	0,73	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии
картофелем со сметаной Гуляш из говядины 50/50 Каша гречневая рассыпчатая Чай с сахаром Хлеб пшеничный	200	0,2	0 0,31	6,5	26,8	0 0,07		0,3		0,01	4,5	7,2	3,8	20,8	0	0	0,01	1	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора 54
Гуляш из говядины 50/50 Каша гречневая рассыпчатая Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	0,01	4,5	7,2	3,8	20,8			3: -		Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора 54 2гн

Наименование блюда	Выход				Энергериче		Вита	мины (	(мг)				Ми	неральн	ые веще	ства (мг)	- 1		№ рецептуры
9 -	блюда	Белки	ыдиЖ	Углеводы	ская ценность (ккал)	B1	C	A	D	B2	Ca	P	Mg	K	I	Se	F	Fe	F. Common
	-				-			Д	ЕНЬ 7	0	-								
Салат из квашеной капусты	100	1,6	5,1	8,24	87,68	0,03	25,3	0	0	0,02	42,08	31,01	14,36	260,65	2,73	0	0,01	0,59	Могильный 2017год №47
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	10,14	3,99	13,02	139,8	0,108	9,69	15	0,04	0,067	82	69	53	225	16	2	0,02	1,4	Могильный 2017год№106
Плов из птицы	200	27,3	8,1	33,2	314,6	0,08	2,36	0,147	0	0,08	20	234	108	383	40	27,5	169	2,02	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора 54- 12м
Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,04	0,68	17,3	0	0,17	143	130	34	220	12	2,29	38	1,09	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора 54-21гн
Хлеб пшеничный	50	3,81	0,31	25,08	118,41	0,07	0	0	0	0,02	11,5	42	16,5	64,5	0	0	0,01	1	Могильный
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0	0	0	0,02	5,8	26,1	5,7	40,8	1,68	0	0	1,2	Могильный
Итого за седьмой день	830	49,44	21,36	104,86	822,08	0,378	38,03	32,45	0,04	0,377	304,4	532,1	231,6	1193,95	72,41	31,79	207,04	7,3	
								Д	ЕНЬ 8										
Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,95	4,23	7,97	76,3	0,03	4,3	0	0	0,04	29,36	44,02	19,29	235,1	5,05	0	0,01	1,09	Могильный 2011год №53
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	118,25	0,08	6,83	0,21	0	0,05	35,32	54,23	22,24	328,07	3,36	0	0,01	0,99	Могильный 2017год№103
Гефтели с томатным соусом 60/30	90	14,36	13,3	13,11	229,7	0,08	45,6	69,1	0	0,03	70,65	152,7	30,16	245	18	0,9	3	1,82	Могильный 2017год№279
Каша ячневая рассыпчатая	190	6	10,68	43,32	294	0,112	0	0	0,16	0,06	54	199	29	124	27	1,7	0,02	1,6	Могильный 2012год№302
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	0	0,01	6,9	8,5	4,6	30,2	0	0,02	0,7	0,77	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора 54
Хлеб пшеничный	50	3,81	0,31	25,08	118,41	0,07	0	0	0	0,02	11,5	42	16,5	64,5	0	0	0,01	1	Могильный
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0	0_	0	0,02	5,8	26,1	5,7	40,8	1,68	0	0	1,2	Могильный
Итого за восьмой день	910	31,1	31,62	126,04	925,75	0,422	57,89	69,69	0,16	0,23	213,5	526.6	1107.5	1067,67	55,09	2,62	3,75	8,47	<del> </del>

Наименование блюда	Выход	Пище	вые вец	цества(г)	Энергериче		Вита	мины (	мг)				Ми	неральне	ле вещес	тва (мг)			№ рецептуры
¥.	блюда	Белки	<b>ж</b> иры	Углеводь	ская ценность (ккал)	B1	С	A	D	В2	Ca ्रो	P	Mg	K	I	Se	F	Fe	
	1.5	/-	45		*		42	Д	ЕНЬ 9		\$			-					
Консервы овощные закусочные/икра кабачковая	100	1,51	4,66	7,38	78	0,01	12,3	16,8	0	0,03	30	30	16,6	340	14,3	0,35	10,1	0,76	Могильный 2017год
Суп картофельный с мясными фрикадельками	235	9,86	9,35	17,86	195,36	0,11	9	0,21	0,06	0,13	36,91	132,1	36,23	762,9	9,32	0	0,05	2,16	Могильный 2017год №104
Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,7	17,2	318	0,13	9,53	27,3	0,08	0,19	26	231	45	728	45	0,4	99	3,43	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора 54-9м
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2,07	0	0	0,01	16,2	7,2	10	0	1,8	0	0	2,8	Могильный 2017год№342
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0	0	0	0,02	5,8	26,1	5,7	40,8	1,68	0	0	1,2	Могильный
Хлеб пшеничный	50	3,81	0,31	25,08	118,41	0,07	0	0	0	0,02	11,5	42	16,5	64,5	0	0	0,01	_1	Могильный
Итого за девятый день	815	37,47	33,48	108,14	885,96	0,38	32,9	44,31	0,14	0,4	126,4	468,4	130	1936,2	72,1	0,75	109,16	11,35	
					•			Д	ЕНЬ 10										
Винегрет овощной	100	1,37	10,18	7,32	127,17	0,04	9,29	0,2	0	0,04	26,84	39,24	17,18	278,86	3,54	0	0,02	0,81	Могильный 2011год№67
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	260	2,759	7,692	12,397	131,42	0,089	40,18	8,05	0	0,042	63,72	69,62	29,34	321,16	19,8	0,47	0,024	1,087	Могильный 2017год№80
Птица тушеная в сметанном соусе 70/30	100	13,3	17,1	1,67	221	0,14	0	27,3	0,12	0,074	29,1	126	14	45,3	28	24	26	0,96	Могильный 2017год№292
Картофельное пюре	180	3,82	5,82	25,81	175,44	0,15	12,46	0,05	0,09	0,13	49,5	102,1	36,11	916,93	10,26	0	0,05	4,13	Могильный 2017год №312
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	0,01	4,5	7,2	3,8	20,8	0	0	0	0,73	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора 54-2гн
Хлеб пшеничный	50	3,81	0,31	25,08	118,41	0,07	0	0	0	0,02	11,5	42	16,5	64,5	0	0	0,01	1	Могильный
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0	0	0	0,02	5,8	26,1	5,7	40,8	1,68	0	0	1,2	Могильный
Итого за десятый день	920	27,249	41,362	2 91,497	861,43	0,539	61,97	35,9			191								

Наименование блюда	Выход	Пище	вые веш	(ества(г)	Энергериче		Вита	анимы	(мг)				M	неральн	ые веще	ства (мг)			№ рецептуры
	блюда	Белки	Жиры	Углеводь	ская ценность (ккал)	В1	С	A	D	B2	Ca	P	Mg	K	I	Se	F	Fe	4
Овощи свежие по сезону, г	орошек зел	іеный —	допуска	ется выда	ча иных овоц	цей (в	гом чис	ле и ов	ощи со	лёные)	;	10			6.0		= 1		d i
Ит	ого за обед	336,55	303,94	1134,077	8669,22	4,35	421,6	744,2	1,305	3,328	2316	4709	1579	15197,9	714,91	117,192	733,398	91,835	
Среднее значе	ние за обед	33,655	30,394	113,4077	866,922	0,435	42,16	74,42	0,13	0,333	231,6	470,9	157,9	1519,79	71,491	11,7192	0,7334	9,1835	
Соотношение БЖУ	в % от ЭЦ	16%	32%	52%															
Выполнени	е СанПнн 2020	37%	33%	30%	32%	31%	60%	8%	1%	21%	19%	39%	53%	127%	69%	21%	21%	51%	
Выполнение МР, % о	т суточной нормы	43%	39%	36%	38%	31%	49%	10%	1%	14%	20%	34%	57%	18%	69%	21%	22%	69%	
Среднесуточная пот пищевых веществах обучающихся 12-18 лет	за обед для по СанПин	31	27,6-32,2	114,9-134,05	816-952	0.42-0.49	21-24,5	270-315	3-3.5	0.48-0.56	360-420	360-420	90-105	360-420	0,03-0,035	0,015-0,175	1,2-1,4	5,4-6,3	
Потребность в пищевых пя обучающихся 7-11 лет		1												-					
2.3	/2.4.3590-20	90	92	383	2720	1,4	70	900	10	1,6	1200	1200	300	1200	0,1	0,05	4	18	
Коэффициент потерь		0,8				0,8	$\overline{}$	0,9	0,9					24	12	12	<del></del>		
МР+потери		78,8	<del> </del>	+	2272,7			777,8		_					0,1	0,1			
Распре	еделение ЭЦ	Обел	31.87%	Норма 30-35%				•	,	,		<b>'</b>				<u> </u>	,	, , ,	