

Десятидневное меню для организации бесплатного горячего питания обучающихся 1-4 классов (7-11 лет),получающих начальное общее образование
на 2025-2026 учебный год (горячие завтраки)

Наименован ие блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								№ рецепту ры
		Белки	Жир ы	Углев оды			B1	C	A	D	B2	Ca	P	Mg	K	I	Se	F	
ДЕНЬ 1																			
Каша жидкая молочная из пшеничной крупы	200	6,8	5,8	32,1	208,3	0,12	0,52	26,7	0,07	0,15	124	176	33	199	49	26,7	20	1,78	Федера льный центр гигиен ы и эпидем иологии Роспотр ебнадзо ра 54- 23к
Сыр порциями	15	3,5	4,4	0	53,8	0,01	0,11	39	0,15	0,05	200	75	5,3	13	0	2,18	0	0,15	Федера льный центр гигиен ы и эпидем иологии

																			Роспотр ебнадзо ра 54-13
Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0	0	0	0,0 2	9,2	33,6	13, 2	51,6	0	0	0, 0 1	0,8	Могиль ный
Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,04	0,68	17,3	0	0,1 7	143	130	34	220	12	2,29	3 8	1,09	Федера льный центр гигиен ы и эпидем иологии Роспотр ебнадзо ра 54- 21гн
Фрукты свежие по сезону*	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,01	0	0,0 2	16	11	8	278	2	0	0, 0 1	2,2	Могиль ный 2011 год № 338

Итого за первый день	555	18,35	14,45	74,57	504,23	0,26	11,31	83,01	0,22	0,4 1	492,2	425, 6	93, 5	761, 6	63	31,1 7	5 8, 0 2	6,02	
-------------------------	-----	-------	-------	-------	--------	------	-------	-------	------	----------	-------	-----------	----------	-----------	----	-----------	-------------------	------	--

ДЕНЬ 2

Омлет с сыром	150	19	25,4	3	316	0,07	0,37	222	2,35	0,4 6	359	333	26	191	39	28,4	5 8	2,23	Федера льный центр гигиен ы и эпидем
------------------	-----	----	------	---	-----	------	------	-----	------	----------	-----	-----	----	-----	----	------	--------	------	---

																			иологии Роспотр ебнадзо ра 54-4о
Консервы овощные закусочные/и кра кабачковая	60	0,91	2,8	4,43	46,8	0,01	7,42	10,1	0	0,0 2	18	18	10	204	8,6	0,21	6, 1	0,46	Федера льный центр гигиен ы и эпидем иологии Роспотр ебнадзо ра 54- 24з
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	0,0 1	4,5	7,2	3,8	20,8	0	0	0	0,73	Федера льный центр гигиен ы и эпидем иологии Роспотр ебнадзо ра 54- 2гн
Фрукты свежие по сезону*	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,01	0	0,0 2	16	11	8	278	2	0	0, 0 1	2,2	Могиль ный 2011 год № 338
Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0	0	0	0,0 2	9,2	33,6	13, 2	51,6	0	0	0, 0 1	0,8	Могиль ный

Итого за второй день	550	23,56	28,85	43,8	531,33	0,17	17,83	232,4	2,35	0,5 3	406,7	402, 8	61	745, 4	49,6	28,6 1	6 4,	6,42	-
-------------------------	-----	-------	-------	------	--------	------	-------	-------	------	----------	-------	-----------	----	-----------	------	-----------	---------	------	---

																	1		
																	2		

ДЕНЬ 3

Шницель из говядины со сметанным соусом 70/30	100	16,53	23,88	8,13	313,28	0,06	0,116	0,03	0,19	0,1 3	40	170,42	26,82	308,62	6,57	0	0,0 4	2,78	Могильный 2017год №268
Картофель отварной	150	2,89	6,25	23,32	161,39	0,14	21,75	0,04	0,11	0,1	18	81	33	629	26	0,31	0,4	1,2	Могильный 2011год №125
Салат из квашеной капусты	60	0,95	4,06	4,94	61,57	0,01	15,18	0	0	0,0 1	30,6	18,6 3	8,6 2	156,39	1,64	0	0,0 1	0,35	Могильный 2017год №47
Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0	0	0	0,0 2	9,2	33,6	13,2	51,6	0	0	0,0 1	0,8	Могильный
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	0	0,0 1	6,9	8,5	4,6	30,2	0	0,02	0,7	0,77	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора 54-Згн

Итого за третий день	550	23,72	34,44	63,16	658,87	0,27	38,21	0,45	0,3	0,2 7	104,7	312,15	86,2	1176	34,21	0,33	1,1 6	5,9	
----------------------	-----	-------	-------	-------	--------	------	-------	------	-----	----------	-------	--------	------	------	-------	------	----------	-----	--

ДЕНЬ 4

Запеканка из творога с	180	15,51	14,76	34,97	331,71	0,08	0,5	0,13	0,25	0,4 2	290	347,08	42,33	292,39	3,27	0,04	0,0	1,23	Могильный
------------------------	-----	-------	-------	-------	--------	------	-----	------	------	----------	-----	--------	-------	--------	------	------	-----	------	-----------

молоком сгущенным 160/20																	5		2017год №223
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	0,0 1	4,5	7,2	3,8	20,8	0	0	0	0,73	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора 54-2гн
Фрукты свежие по сезону*	100	1	0,2	9	42	0,03	38	0,01	0	0,0 2	35	11	8	278	2	0	0, 0 1	2,2	Могильный 2011 год № 338
Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0	0	0	0,0 2	9,2	33,6	13, 2	51,6	0	0	0, 0 1	0,8	Могильный

Итого за четвертый день	520	19,76	15,21	70,54	495,24	0,17	38,54	0,44	0,25	0,4 7	338,7	398, 88	67, 3	642, 8	5,27	0,04	0, 0 7	4,96	
-------------------------------	-----	-------	-------	-------	--------	------	-------	------	------	----------	-------	------------	----------	-----------	------	------	--------------	------	--

ДЕНЬ 5

Гуляш из говядины 45/45	90	13,47	16,41	3,27	214,85	0,04	1,66	0,02	0	0,0 9	17,1	117, 76	17, 2	312, 77	6,07	0	0, 0 3	1,8	Могильный 2017год №260
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	0,21	0	19,2	0,09	0,1 2	15	181	12 0	219	22	3,52	1 6	4,04	Федеральный центр гигиены и эпидем

																			иологии Роспотр ебнадзо ра 54-4г
Овощи свежие по сезону**/ помидор	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	15	79,8	0	0,0 2	8,4	16	12	174	1,2	0,24	1 2	0,54	Федера льный центр гигиен ы и эпидем иологии Роспотр ебнадзо ра 54-3з
Кондитерское изделие***/М армелад	15	0,3	0	48,9	187,5	0	0	0	0	0,0 3	0,6	0,0	5,3	0,0	0,0	0,0	0, 0	1,35	Могиль ный 2017год №312
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	0	0,0 1	6,9	8,5	4,6	30,2	0	0,02	0, 7	0,77	Федера льный центр гигиен ы и эпидем иологии Роспотр ебнадзо ра 54- 3гн
Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0	0	0	0,0 2	9,2	33,6	13, 2	51,6	0	0	0, 0 1	0,8	Могиль ный

Итого за пятый день	555	26,12	23,06	117,24	771,48	0,35	17,82	99,4	0,09	0,2 9	57,2	356, 86	17 2	787, 6	29,27	3,78	2 8, 7 4	9,3	
------------------------	-----	-------	-------	--------	--------	------	-------	------	------	----------	------	------------	---------	-----------	-------	------	-------------------	-----	--

ДЕНЬ 6

Каша вязкая молочная из овсяной крупы	200	8,6	11,3	34,3	272,9	0,21	0,52	40,2	0,13	0,1 7	139	233	63	274	51	14,6	6 2	1,85	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора 53-9к
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	45	0,13	0,0 1	2,4	3	0	3	0	0,1	0, 3	0,02	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора 53-19з
Фрукты свежие по сезону*	100	1	0,2	9	42	0,03	38	0,01	0	0,0 2	16	11	8	278	2	0	0, 0 1	2,2	Могильный 2011 год № 338
Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,04	0,68	17,3	0	0,1 7	143	130	34	220	12	2,29	3 8	1,09	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора 54-21гн

Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0 ²⁹	0	0	0,0 2	9,2	33,6	13, 2	51,6	0	0	0, 0 1	0,8	Могиль ный
-------------------	----	------	------	-------	-------	------	-----------------	---	---	----------	-----	------	----------	------	---	---	--------------	-----	---------------

Итого за шестой день	550	17,35	22,55	76,07	576,13	0,34	39,2	102,5	0,26	0,3 9	309,6	410, 6	11 8	826, 6	65	16,9 9	1 0 0, 3 2	5,96	
-------------------------	-----	-------	-------	-------	--------	------	------	-------	------	----------	-------	-----------	---------	-----------	----	-----------	------------------------	------	--

ДЕНЬ 7

Рыба тушеная в томате с овощами 50/50	100	14,6	12,6	46,8	346,5	0,08	2,72	315,7	0,17	0,0 8	144,28	208	55, 71	427, 14	144	12,3	6 3 1, 4	1,05	Могиль ный 2011 год №229
Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,12	10,2	23,8	0,09	0,1 1	39	84	28	625	28	0,78	4 3	1,03	Федера льный центр гигиен ы и эпидем иологии Роспотр ебнадзо ра 54- 11г
Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6	0,01	2,28	0,68	0	0,0 2	19	22	11	136	12	0,35	1 1	0,7	Федера льный центр гигиен ы и эпидем иологии Роспотр ебнадзо ра 54- 13з

Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	0,0 ₁	4,5	7,2	3,8	20,8	0	0	0	0,73	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора 54-2гн
Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0	0	0	0,0 ₂	9,2	33,6	13,2	51,6	0	0	0,0 ₁	0,8	Могильный

Итого за седьмой день	550	21,85	20,75	97,77	653,03	0,27	15,24	340,5	0,26	0,2 ₄	216	354,8	112	1261	184	13,4 ₃	685,41	4,31	
-----------------------	-----	-------	-------	-------	--------	------	-------	-------	------	------------------	-----	-------	-----	------	-----	-------------------	--------	------	--

ДЕНЬ 8

Печень по-строгановски 50/50	100	13,26	11,23	3,52	185	0,2	12,4	5782	0,01	0,1 ₄₅	238,75	199,97	17,47	239	0	6,06	0,1 ₃	4,3	Могильный 2017год №255
Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	0,03	0	18,4	0,09	0,0 ₃	6,9	73	24	46,6	21	7,24	27	0,49	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора 54-6г

31																			Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора 54-2гн
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	
Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0	0	0	0,02	9,2	33,6	13,2	51,6	0	0	0,01	0,8	Могильный
Кондитерское изделие ***/Печенье	20	1,5	1,96	14	83,4	0,02	0	0	0	0,01	5,8	18	4	22	0	0	0	0,42	Могильный

Итого за восьмой день	510	21,7	18,2	80,6	593,4	0,3	12,4	5800,7	0,1	0,22	265,2	331,8	62,5	380,0	21,0	13,3	27,1	6,7	
-----------------------	-----	------	------	------	-------	-----	------	--------	-----	------	-------	-------	------	-------	------	------	------	-----	--

ДЕНЬ 9

Котлета рубленая из мяса птицы со сметанным соусом 70/30	100	10,05	11,34	11,9	190	0,07	0,66	32,9	0	0,07	44,2	176	25,03	234	0,0063	0,01	0,07	1,69	Могильный 2017год №294
Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	0	0	0,069	0,03	12	41	7,2	53,8	21	0,06	12	0,73	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора 54-1г

Овощи свежие по сезону**/ огурец	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	6	6	0	0,0 2	14	25	8,4	85	1,8	0,18	1 0	0,36	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора 54-2з
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	0	0,0 1	6,9	8,5	4,6	30,2	0	0,02	0, 7	0,77	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора 54-3гн
Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0	0	0	0,0 2	9,2	33,6	13, 2	51,6	0	0	0, 0 1	0,8	Могильный

Итого за девятый день	550,0	19,3	16,6	73,0	517,9	0,2	7,8	39,3	0,1	0,1 5	86,3	284, 1	58, 4	454, 6	22,8	0,3	2 2, 8	4,4	
-----------------------------	-------	------	------	------	-------	-----	-----	------	-----	----------	------	-----------	----------	-----------	------	-----	--------------	-----	--

ДЕНЬ 10

Каша молочная "Дружба"	200	5	5,8	24,1	168,9	0,07	0,53	27,2	0,07	0,1 2	116	124	27	157	50	4,09	3 1	0,53	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора
------------------------------	-----	---	-----	------	-------	------	------	------	------	----------	-----	-----	----	-----	----	------	--------	------	--

																			ра 54-16к
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	0,0 ₁	4,5	7,2	3,8	20,8	0	0	0	0,73	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора 54-2гн
Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0	0	0	0,0 ₂	9,2	33,6	13,2	51,6	0	0	0,0 ₁	0,8	Могильный
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	45	0,13	0,0 ₁	2,4	3	0	3	0	0,1	0,3	0,02	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора 53-19з
Сыр порциями	15	3,5	4,4	0	53,8	0,01	0,11	39	0,15	0,0 ₅	200	75	5,3	13	0	2,18	0	0,15	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотр

Кондитерское изделие***/вафли	40	1,6	1,75	27,9	80,2	0,02	0,08	0	0,12	0,1	10	30	70	37	0	0	0	0	Могильный
-------------------------------	----	-----	------	------	------	------	------	---	------	-----	----	----	----	----	---	---	---	---	-----------

Итого за десятый день	505	13,45	19,4	78,67	490,53	0,16	0,76	111,5	0,47	0,31	342,1	272,8	119	282,4	50	6,37	31,31	2,23	
Итого за 10 дней:																			

*Фрукты свежие по сезону - допускается выдача иных фруктов;

*** Кондитерское изделие - допускается выдача иных изделий.

Итого за завтрак	205,2	213,5	775,4	5792,2	2,5	199,2	6810,2	4,4	3,3	2618,6	355,0,4	95,0,4	7317,3	524,2	114,3	101,9,1	56,2	
Среднее значение за завтрак	20,517	21,354	77,538	579,22	0,251	19,917	681,02	0,437	0,328	261,86	355,036	95,04	731,73	0,52	0,11	1,01,9,0	5,619	
Соотношение БЖУ в % отЭЦ	14%	33%	54%															
Выполнение СанПиН 2020г	27%	27%	23%	25%	21%	33%	97%	4%	11%	24%	32%	38%	67%	66%	66%	34%	47%	

[illegible]

Десятидневное меню для организации бесплатного горячего питания обучающихся 1-4 классов (7-11 лет),получающих начальное общее образование
на 2025-2026 учебный год (горячие обеды)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энерге рическ ая ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							№ рецептур ы
		Бел ки	Жир ы	Угле воды		B1	C	A	D	B2	Ca	P	Mg	K	I	Se	F	
ДЕНЬ 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
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	210	4,81	7,79	10,36	131,33	0,05	7,13	0,21	0	0,08	43,3	66,6	23,32	334,91	22,36	5,4	29,3	1,28	Моги́льный 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	0	0,02	1,33	Кучма 2016 год№309
Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	0	0	0,069	0,03	12	41	7,2	53,8	21	0,06	12	0,73	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора 54-1г
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	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0	0	0	0,02	9,2	33,6	13,2	51,6	0	0	0,01	0,8	Моги́льный
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,17	8,48	40,79	0,035	0	0	0	0,015	5,8	17,4	3,8	27,2	1,12	0	0	0,8	Моги́льный

Итого за первый день	780	26,7 2	30,9 3	93,62	759,03	0,33	14,5	23,6	0,13	0, 39	264	386,8 6	104	1051 ,9	61,4 9	7,93	8 9, 3 3	6,3 9	
-------------------------	-----	-----------	-----------	-------	--------	------	------	------	------	----------	-----	------------	-----	------------	-----------	------	-------------------	----------	--

ДЕНЬ 2

Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6	0,01	2,28	0,68	0	0, 02	19	22	11	136	12	0,35	1 1	0,7	Федеральн ый центр гигиены и эпидемиол огии Роспотреб надзора 54-13з
Суп картофельный с бобовыми	200	4,63	4,43	15,29	118,41	0,15	4,31	0,21	0	0, 06	59,7	64,2	27,68	383, 59	3,56	0	0, 0 2	1,5 7	Могильны й 2017год№ 102
Рыба тушеная в томате с овощами 50/50	100	14,6	12,6	46,8	346,5	0,08	2,72	315,7	0,17	0, 08	144, 3	208	55,71	427, 14	144	12,3	6 3 1, 4	1,0 5	Могильны й 2011год №229
Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,12	10,2	23,8	0,09	0, 11	39	84	28	625	28	0,78	4 3	1,0 3	Федеральн ый центр гигиены и эпидемиол огии Роспотреб надзора 54-11г
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	0,7 3	Федеральн ый центр гигиены и эпидемиол огии Роспотреб надзора 54-2гн

Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,17	8,48	40,79	0,035	0	0	0	0,015	5,8	17,4	3,8	27,2	1,12	0	0	0,8	Могильный
Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0	0	0	0,02	9,2	33,6	13,2	51,6	0	0	0,01	0,8	Могильный

Итого за второй день	770	27,8	25,35	121,54	812,23	0,46	19,6	341	0,26	0,32	281	436,4	143	1671,3	188,68	13,43	685,43	6,68	
----------------------	-----	------	-------	--------	--------	------	------	-----	------	------	-----	-------	-----	--------	--------	-------	--------	------	--

ДЕНЬ 3

Салат из квашеной капусты	60	0,95	4,06	4,94	61,57	0,01	15,18	0	0	0,01	30,6	18,63	8,62	156,39	1,64	0	0,01	0,35	Могильный 2017год №47
Рассольник Ленинградский	200	4,55	6,98	13,13	133,98	0,06	5,47	0,17	0	0,06	43,58	79,3	23,78	419,09	4,46	0	0,04	1,18	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 54-12м
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	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора 54-1хн
Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0	0	0	0,02	9,2	33,6	13,2	51,6	0	0	0,0	0,8	Могильный

																	1		
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,17	8,48	40,79	0,03 5	0	0	0	0,01 5	5,8	17,4	3,8	27,2	1,12	0	0	0,8	Могильны й

Итого за третий день	720	37,6 7	19,5 6	99,62	726,67	0,25	23	15,3	0	0,19	159	387,2 3	160	1037 ,5	47,2 2	27,5	1 6 9, 0 6	5,2 4	
----------------------	-----	-----------	-----------	-------	--------	------	----	------	---	------	-----	------------	-----	------------	-----------	------	------------------------	----------	--

ДЕНЬ 4

Консервы овощные закусочные/икра кабачковая	60	0,91	2,8	4,43	46,8	0,01	7,42	10,1	0	0,02	18	18	10	204	8,6	0,21	6, 1	0,4 6	Федеральн ый центр гигиены и эпидемиол огии Роспотреб надзора 54-24з
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,2	19,96	94,6	0,06	5,46	0,16	0	0,04	35,1 8	43,3	17,7	262, 4	2,68	0	0, 0 0 8	0,7 9	Могильны й 2017год№ 103
Тефтели куриные	100	9,55	10,8 5	10,74	179,34	0,10 7	2,88	38,64	0,02	0,06	24	99	15	245	12	14	0, 7	1	Могильны й 2017год№ 279
Капуста тушеная	150	3,7	4,4	14,6	113,5	0,03	31,9	125	0,09	0,06	82	63	32	506	25	0,7	2 9	1,2 3	Федеральн ый центр гигиены и эпидемиол огии Роспотреб надзора 54-8г

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	0,7	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора 54-Згн
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,17	8,48	40,79	0,035	0	0	0	0,015	5,8	17,4	3,8	27,2	1,12	0	0	0,8	Могилинский
Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0	0	0	0,02	9,2	33,6	13,2	51,6	0	0	0,01	0,8	Могилинский

Итого за четвертый день	770	20,98	20,67	84,98	597,66	0,3	48,8	174	0,11	0,23	181	282,8	96,3	1326,4	49,4	14,93	36,518	5,85	
-------------------------	-----	-------	-------	-------	--------	-----	------	-----	------	------	-----	-------	------	--------	------	-------	--------	------	--

ДЕНЬ 5

Салат из белокачанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	0,02	23,1	122	0	0,02	27	19	10	163	9,8	0,16	8,3	0,36	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора 54-8з
Суп картофельный с крупой (рисовый)	200	1,55	2,18	11,66	72,6	0,076	6,6	8	0,066	0,046	38,14	50,04	12	135	14,6	1,1	18,2	0,4	Кучма 2016год №133
Шницель из говядины со сметанным соусом 70/30	100	16,53	23,88	8,13	313,28	0,06	0,12	22,1	0,09	0,16	40	184	26,6	294,6	20	3,93	61,3	2,5	Могилинский 2017год №268

Картофель отварной	150	2,89	6,25	23,32	161,39	0,14	11,77	0,04	0,11	0, 1	21,3 2	78,55	31,55	836, 99	7,36	0	0, 0 4	1,3 6	Моги́льны й 2011 год №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	Моги́льны й 2017 год № 342
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,32	0,17	8,48	40,79	0,03 5	0	0	0	0, 01 5	5,8	17,4	3,8	27,2	1,12	0	0	0,8	Моги́льны й
Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0	0	0	0, 02	9,2	33,6	13,2	51,6	0	0	0, 0 1	0,8	Моги́льны й

Итого за пятый день	770	26,5 4	39,0 3	105,3 6	879,29	0,4	43,7	152	0,27	0, 37	158	389,7 9	107	1508 ,4	54,6 8	5,19	8 7, 8 5	9,0 2	
--------------------------------	------------	-------------------	-------------------	--------------------	---------------	------------	-------------	------------	-------------	------------------	------------	--------------------	------------	--------------------	-------------------	-------------	-----------------------------	------------------	--

ДЕНЬ 6

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	1 2	0,5 4	Федераль ный центр гигиены и эпидемиол огии Роспотреб надзора 54-3з
Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	210	3	4,7	12,9	107,3	0,06	5,52	0,19	0	0, 04	49,2 4	72,25	26,69	364, 31	3,94	0	0, 0 2	1,3	Моги́льны й 2017 год №84
Гуляш из говядины 45/45	90	13,4 7	16,4 1	3,27	214,85	0,03	1,27	22,9	0,06	0, 1	17,1	149,6	21,3	290, 2	15,7	0,28	5 6, 2	2,2 2	Моги́льны й 2017 год №260
Каша гречневая рассыпчатая	160	8,3	6,3	36	233,7	0,21	0	19,2	0,09	0, 12	15	181	120	219	22	3,52	1 6	4,0 4	Моги́льны й 2008 год № 171

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	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0	0	0	0,02	9,2	33,6	13,2	51,6	0	0	0,01	0,8	Могильный
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,17	8,48	40,79	0,035	0	0	0	0,015	5,8	17,4	3,8	27,2	1,12	0	0	0,8	Могильный

Итого за шестой день	780	30,04	27,93	89,52	730,97	0,44	21,8	122	0,15	0,33	109	477,05	201	1147,1	43,96	4,04	84,23	10,43	
----------------------	-----	-------	-------	-------	--------	------	------	-----	------	------	-----	--------	-----	--------	-------	------	-------	-------	--

ДЕНЬ 7

Салат из квашеной капусты	60	0,95	4,06	4,94	61,57	0,01	15,18	0	0	0,01	30,6	18,63	8,62	156,39	1,64	0	0,01	0,35	Могильный 2017год №47
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	8,11	3,19	10,41	111,84	0,108	18,1	0,15	0,04	0,067	82	69	53	200	16	0,002	28,8	1,4	Могильный 2017год № 106,107
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	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0	0	0	0,02	9,2	33,6	13,2	51,6	0	0	0,01	0,8	Могильный
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,17	8,48	40,79	0,035	0	0	0	0,015	5,8	17,4	3,8	27,2	1,12	0	0	0,8	Могильный

Итого за седьмой день	720	45,33	19,37	89,7	723,93	0,33	36,3	17,6	0,04	0,36	291	502,63	221	1038,2	70,76	29,792	235,82	6,46	
-----------------------	-----	-------	-------	------	--------	------	------	------	------	------	-----	--------	-----	--------	-------	--------	--------	------	--

ДЕНЬ 8

Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,17	2,53	4,78	45,78	0,01	2,58	0	0	0,02	17,61	26,41	11,57	141,06	3,03	0	0,006	0,65	Могильный 2017год №53
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,2	19,96	94,6	0,06	5,46	0,16	0	0,04	35,18	43,3	17,7	262,4	2,68	0	0,008	0,79	Могильный 2017год №112
Тефтели 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	160	5	7,9	32,2	219	0,18	0	21,3	0,1	0,03	17	121	42	104	23	14	17	8	Могильный 2012год №171

44																			Федеральн ый центр гигиены и эпидемиол огии Роспотреб надзора 54-3гн
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	0,7	
Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0	0	0	0,02	9,2	33,6	13,2	51,6	0	0	0,01	0,8	Могильны й
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,17	8,48	40,79	0,035	0	0	0	0,015	5,8	17,4	3,8	27,2	1,12	0	0	0,8	Могильны й

Итого за восьмой день	770	27,35	26,35	105,3	752,5	0,43	54,8	90,9	0,1	0,17	162	402,91	123	861,46	47,83	14,92	20,724	13,63	
-----------------------	-----	-------	-------	-------	-------	------	------	------	-----	------	-----	--------	-----	--------	-------	-------	--------	-------	--

ДЕНЬ 9

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	Федеральн ый центр гигиены и эпидемиол огии Роспотреб надзора 54-2з
Суп картофельный с мясными фрикадельками	220	7,89	7,48	14,29	156,29	0,09	7,2	0,17	0	0,11	29,53	105,66	28,99	610,36	7,46	0	0,04	1,73	Могильны й 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	9 9	3,4 3	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	20	1,32	0,17	8,48	40,79	0,03 5	0	0	0	0,01 5	5,8	17,4	3,8	27,2	1,12	0	0	0,8	Могильный
Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0	0	0	0,02	9,2	33,6	13,2	51,6	0	0	0,0 1	0,8	Могильный

Итого за девятый день	740	33,0 6	26,9	89,44	733,31	0,35	24,8	33,5	0,08	0,37	101	419,8 6	109	1502 ,2	57,1 8	0,58	1 0 9, 0 5	9,9 2	
-----------------------	-----	-----------	------	-------	--------	------	------	------	------	------	-----	------------	-----	------------	-----------	------	------------------------	----------	--

ДЕНЬ 10

Винегрет овощной	60	0,6	5,6	4,1	67,1	0,01	2,26	72,9	0	0,01	12	21	9,7	128	7,9	0,14	1 2	0,4	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора 54-16з
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	210	1,7	5,16 6	25,54 4	75,68	0,02 3	11,3	110,3	0	0,03 4	39,2 7	32,55	13,86	193, 2	16	38	2 5	0,9 5	Могильный 2017год № 88

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	Моги́льный 2017год № 292
Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,12	10,2	23,8	0,09	0,11	39	84	28	625	28	0,78	43	1,03	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора 54-11г
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	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0	0	0	0,02	9,2	33,6	13,2	51,6	0	0	0,01	0,8	Моги́льный
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,17	8,48	40,79	0,035	0	0	0	0,015	5,8	17,4	3,8	27,2	1,12	0	0	0,8	Моги́льный

Итого за десятый день	780	23,37	33,486	86,164	665,5	0,39	23,8	235	0,21	0,27	139	321,75	86,4	1091,1	81,02	62,92	106,01	5,67	
-----------------------	-----	-------	--------	--------	-------	------	------	-----	------	------	-----	--------	------	--------	-------	-------	--------	------	--

*Овощи свежие по сезону, горошек зеленый – допускается выдача иных овощей (в том числе и овощи солёные);

Итого за обед	298,86	269,576	965,244	7381,09	3,654	311,1	1205	1,345	2,971	1845	4007,28	1350	12235,5	702,22	181,232	1624,	79,29	
---------------	--------	---------	---------	---------	-------	-------	------	-------	-------	------	---------	------	---------	--------	---------	-------	-------	--

