

3 комплекс									
Наименование	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины	№ ТК по сборнику	Сборник рецептов
	гр		гр	гр	гр	ккал	С, мг		
День 1									
Завтрак									
Масло сливочное 10 г	10	1 шт	0,10	8,25	0,13	65,72	0,00	6	ПП
Сыр (порциями)	10		2,32	2,95	0,00	36,00	0,07	15	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Ветчина (варено-копченая) порциями	10		2,26	2,09	0,00	28,00	0,00	16	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Каша вязкая молочная из риса	200		5,80	10,34	40,90	280,00	0,92	174	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Йогурт фруктовый м.д.ж 2,5 % 125 мл	125	1 шт	5,13	1,88	1,13	66,88	0,13	386	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Кофейный напиток с молоком	200		3,16	2,68	15,94	100,60	1,30	379	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Песочник с маком	20		1,68	3,00	13,60	88,00	0,00	99	Сборник рецептов на торты, пирожные, кексы, рулеты, печенье, пряники, коврижки и сладкие булочные изделия М: Хлебпродинформ, 2000
Хлеб из муки пшеничной	40		3,16	0,40	0,60	93,52	0,44	1	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	20		1,12	0,22	0,34	45,98	0,62	1	ПП
Груша свежая*	180	1 шт	0,72	0,54	18,54	84,60	9,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Итого			25,45	32,35	91,18	889,30	12,48		
Обед									
Салат из свеклы с сыром и чесноком**	80		3,74	7,51	5,75	105,52	4,62	50	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Борщ с капустой и картофелем	300		2,16	0,60	1,20	124,50	12,81	82	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Жаркое по-домашнему (говядина)	280	100/180	25,93	28,84	26,52	472,00	10,56	259	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Компот из свежих плодов (яблоки)	200		0,16	0,16	27,88	114,60	0,90	342	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Мандарины свежие*	100	1 шт	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00	XIV раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб ржано-пшеничный	40		2,24	0,44	0,68	91,96	1,24	1	ПП
Хлеб из муки пшеничной	40		3,16	0,40	0,60	93,52	0,44	1	ПП
Итого			38,18	38,15	70,13	1040,10	68,57		
Полдник									
Пряники	30		1,80	0,90	22,50	103,80	0,00	пп	ПП
Яблоки свежие*	100	1 шт	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сок плодово-ягодный 200 гр	200	1 шт	0,00	0,00	21,00	84,00	0,00	0	ПП
Итого			2,20	1,30	53,30	234,80	10,00		
Ужин									
Перец сладкий свежий нарезка**	75		0,98	0,08	3,68	19,95	19,95	I раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Оливковое / Растительное масло	5		0,00	5,00	0,00	44,95	0,00	I раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Рыба жареная (минтай)	100		13,89	13,45	4,00	192,73	1,42	230	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Капуста тушеная	180		3,67	6,62	14,20	138,60	30,74	139	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Оладьи	50		3,64	5,85	19,25	144,38	0,17	401	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Чай с сахаром	200		0,06	0,02	13,96	55,82	0,02	376	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Джем	20		0,10	0,00	0,08	57,68	0,08	0	ПП
Груша свежая*	180	1 шт	0,72	0,54	18,54	84,60	9,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб ржано-пшеничный	40		2,24	0,44	0,68	91,96	1,24	1	ПП
Хлеб из муки пшеничной	40		3,16	0,40	0,60	93,52	0,44	1	ПП
Итого			28,46	32,39	74,99	924,19	63,06		
Ужин 2									
Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой)	200		8,20	3,00	11,80	114,00	1,20	386	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Булочка Молочная	70		6,50	1,39	32,83	249,20	0,08	434	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Итого			14,70	4,39	44,63	363,20	1,28		
Итого за день			108,98	108,58	334,22	3451,58	155,39		

День 2									
Завтрак									
Масло сливочное 10 г	10	1 шт	0,10	8,25	0,13	65,72	0,00	6	ПП
Сыр (порциями)	10		2,32	2,95	0,00	36,00	0,07	15	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Колбаса п/к (порциями)	10		1,51	4,01	0,03	42,30	0,00	16	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Каша жидкая молочная из манной крупы	200		5,80	10,20	30,80	239,00	1,20	181	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Йогурт фруктовый м.д.ж 2,5 % 125 мл	125	1 шт	5,13	1,88	1,13	66,88	0,13	386	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Какао с молоком	200		4,08	3,54	17,58	118,60	1,58	382	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Печенье курабье бакинское	20		1,34	5,16	12,92	103,20	0,00	111	Сборник рецептов на торты, пирожные, кексы, рулеты, печенье, пряники, коврижки и сдобные булочные изделия М: Хлебпродинформ, 2000
Хлеб из муки пшеничной	40		3,16	0,40	0,60	93,52	0,44	1	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	20		1,12	0,22	0,34	45,98	0,62	1	ПП
Яблоки свежие*	100	1 шт	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Итого			24,96	37,01	73,33	858,20	14,04		
Обед									
Капуста (соломка)**	75		1,35	0,08	3,53	21,05	22,76	I раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Оливковое / Растительное масло	5		0,00	5,00	0,00	44,95	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Суп картофельный с бобовыми (горох)	280		6,16	5,88	18,51	166,04	6,52	102	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Биточки (говядина)	110	100/10	15,84	22,54	13,21	321,99	0,00	268	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Рис припущенный с томатом	180		4,36	5,17	44,05	239,94	0,00	935	для пред общ пит Румянцев 2002
Компот из свежих плодов (вишня)	200		0,32	0,08	28,20	116,60	2,70	342	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Апельсин свежий*	180	1 шт	1,62	0,36	14,58	77,40	108,00	XIV раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сухарики из хлеба пшеничного	20		1,58	0,20	0,30	46,76	0,22	1	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб ржано-пшеничный	40		2,24	0,44	0,68	91,96	1,24	1	ПП
Хлеб из муки пшеничной	40		3,16	0,40	0,60	93,52	0,44	1	ПП
Итого			36,63	40,14	123,66	1220,21	141,89		
Полдник									
Печенье	50		4,20	7,50	34,00	220,00	0,00	0	ПП
Бананы свежие*	220	1 шт	3,30	1,10	46,20	211,20	22,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сок плодово-ягодный 200 гр	200	1 шт	0,00	0,00	21,00	84,00	0,00	0	ПП
Итого			7,50	8,60	101,20	515,20	22,00		
Ужин									
Овощи натуральные свежие (огурцы)**	75		0,60	0,08	1,28	7,50	2,63	71	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Оливковое / Растительное масло	5		0,00	5,00	0,00	44,95	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Тефтели 1й вариант (говядина) с соусом сметанным с томатом	130	100/30	9,62	10,66	12,68	185,51	0,91	278	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Картофель жаренный ломтиками (из отварного)	180		4,14	16,40	28,17	295,20	31,10	146	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Лапшевник с творогом	80		6,88	6,69	15,58	150,19	0,14	208	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Чай с сахаром	200		0,06	0,02	13,96	55,82	0,02	376	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Лимон*	7		0,06	0,01	0,21	2,38	2,80	XIV раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Яблоки свежие*	100	1 шт	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	40		3,16	0,40	0,60	93,52	0,44	1	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	40		2,24	0,44	0,68	91,96	1,24	1	ПП
Итого			27,16	40,08	82,95	974,03	49,28		
Ужин 2									
Кисломолочный напиток (Кефир)	200		5,80	5,00	8,00	100,00	1,40	386	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сдоба обыкновенная	70		5,43	3,30	32,97	183,40	0,00	421	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Итого			11,23	8,30	40,97	283,40	1,40		
Итого за день			107,48	134,13	422,11	3851,03	228,60		

День 3									
Завтрак									
Масло сливочное 10 г	10	1 шт	0,10	8,25	0,13	65,72	0,00	6	ПП
Сыр (порциями)	10		2,32	2,95	0,00	36,00	0,07	15	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Колбаса в/к (порциями)	10		1,49	3,70	2,40	39,40	0,00	16	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	200		7,26	10,56	48,36	318,08	0,92	174	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Йогурт фруктовый м.д.ж 2,5 % 125 мл	125	1 шт	5,13	1,88	1,13	66,88	0,13	386	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Молоко кипяченое	200		5,80	5,00	9,60	107,00	2,60	385	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Кекс с шоколадом	20		1,15	4,05	11,47	86,13	0,00	727	Сборник рецептов для диетического питания для предприятий общественного питания , Могильный 2013
Хлеб ржано-пшеничный	20		1,12	0,22	0,34	45,98	0,62	1	ПП
Хлеб из муки пшеничной	40		3,16	0,40	0,60	93,52	0,44	1	ПП
Мандарины свежие*	100	1 шт	27,52	0,20	7,50	38,00	38,00	XIV раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Итого			55,04	37,21	81,52	896,71	42,78		
Обед									
Салат из белокочанной капусты с яблоками**	80		0,10	4,08	8,94	72,08	13,50	46	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Солянка домашняя (говядина)	300		12,06	19,83	30,18	351,81	106,68	157	для обуч при общеобр школ Лапшиной, 2004
Птица тушенная в соусе сметанном с томатом (курица)	150	100/50	17,48	17,49	5,27	249,00	1,02	290	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Макароны отварные с овощами	180		12,24	14,40	30,71	300,96	0,18	205	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Компот из черной смородины	200		0,64	0,22	45,72	191,72	39,60	342	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Яблоки свежие*	100	1 шт	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб ржано-пшеничный	40		2,24	0,44	0,68	91,96	1,24	1	ПП
Хлеб из муки пшеничной	40		3,16	0,40	0,60	93,52	0,44	1	ПП
Итого			48,31	57,26	131,89	1398,05	172,66		
Полдник									
Конфета вафельная в глазури 33 гр	33	1 шт	1,06	10,16	20,66	178,20	0,00	0	ПП
Груша свежая*	180	1 шт	0,72	0,54	18,54	84,60	9,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сок плодово-ягодный 200 гр	200	1 шт	0,00	0,00	21,00	84,00	0,00	0	ПП
Итого			1,78	10,70	60,20	346,80	9,00		
Ужин									
Перец сладкий свежий нарезка**	75		0,98	0,08	3,68	19,95	19,95	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Оливковое / Растительное масло	5		0,00	5,00	0,00	44,95	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Азу (говядина)	280	100/180	24,92	13,44	27,16	338,80	10,92	438	для пр общ пит при шк Лапшиной 2004 г
Блинчики	50		2,45	2,95	14,20	93,34	0,00	399	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Чай с сахаром	200		0,06	0,02	13,96	55,82	0,02	376	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Джем	20		0,10	0,00	0,08	57,68	0,08	0	ПП
Мандарины свежие*	100	1 шт	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00	XIV раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	40		3,16	0,40	0,60	93,52	0,44	1	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	40		2,24	0,44	0,68	91,96	1,24	1	ПП
Итого			34,71	22,52	67,86	834,02	70,65		
Ужин 2									
Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой)	200		8,20	3,00	11,80	114,00	1,20	386	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Булочка Домашняя	70		5,10	8,76	30,74	222,60	0,00	424	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Итого			13,30	11,76	42,54	336,60	1,20		
Итого за день			153,13	139,46	384,01	3812,17	296,28		

День 4									
Завтрак									
Масло сливочное 10 г	10	1 шт	0,10	8,25	0,13	65,72	0,00	6	ПП
Сыр (порциями)	10		2,32	2,95	0,00	36,00	0,07	15	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Ветчина (варено-копченая) порциями	10		2,26	2,09	0,00	28,00	0,00	16	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Суфле творожное	200		28,00	20,40	28,00	414,00	0,36	365	для пр общ пит при шк Лапшиной 2004 г
Йогурт фруктовый м.д.ж 2,5 % 125 мл	125	1 шт	5,13	1,88	1,13	66,88	0,13	386	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Кофейный напиток с молоком	200		3,16	2,68	15,94	100,60	1,30	379	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Печенье с маком	20		1,68	3,00	13,60	88,00	0,00	99	Сборник рецептов на торты, пирожные, кексы, рулеты, печенья, пряники, коврижки и сдобные булочные изделия М: Хлебпродинформ, 2000
Хлеб из муки пшеничной	40		3,16	0,40	0,60	93,52	0,44	1	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	20		1,12	0,22	0,34	45,98	0,62	1	ПП
Яблоки свежие*	100	1 шт	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Итого			47,33	42,27	69,54	985,70	12,92		
Обед									
Салат из свеклы отварной**	80		1,13	4,81	6,61	74,24	5,32	52	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Суп картофельный с клецками	300		4,26	5,52	22,56	173,10	6,90	108	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Птица отварная (курица)	110	100/10	22,06	25,26	0,48	314,00	4,70	288	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Кабачки, запеченные с соусом молочным	180		6,66	16,20	16,02	239,40	0,18	285	для пр общ пит при шк Лапшиной 2004 г
Кисель из кураги	200		0,90	0,06	32,76	154,60	0,48	355	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Апельсин свежий*	180	1 шт	1,62	0,36	14,58	77,40	108,00	XIV раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб ржано-пшеничный	40		2,24	0,44	0,68	91,96	1,24	1	ПП
Хлеб из муки пшеничной	40		3,16	0,40	0,60	93,52	0,44	1	ПП
Итого			42,02	53,04	94,29	1218,22	127,26		
Полдник									
Пряники	30		1,80	0,90	22,50	103,80	0,00	пп	ПП
Бананы свежие*	220	1 шт	3,30	1,10	46,20	211,20	22,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сок плодово-ягодный 200 гр	200	1 шт	0,00	0,00	21,00	84,00	0,00	0	ПП
Итого			5,10	2,00	89,70	399,00	22,00		
Ужин									
Салат листовой**	75		1,11	0,15	1,50	12,00	11,25	17	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Оливковое / Растительное масло	5		0,00	5,00	0,00	44,95	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Зразы рубленые (говядина) в сметанном соусе	130	100/30	12,43	16,12	15,93	258,70	1,72	274	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Каша гречневая рассыпчатая	180		10,31	7,31	46,37	292,50	0,00	302	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сырники из творога	50		8,58	9,91	5,56	145,46	0,12	219	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Чай с сахаром	200		0,06	0,02	13,96	55,82	0,02	376	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Джем	20		0,10	0,00	0,08	57,68	0,08	0	ПП
Яблоки свежие*	100	1 шт	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	40		3,16	0,40	0,60	93,52	0,44	1	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	40		2,24	0,44	0,68	91,96	1,24	1	ПП
Итого			38,39	39,74	94,47	1099,59	24,87		
Ужин 2									
Кисломолочный напиток (Ряженка)	200		7,80	5,00	8,40	102,00	0,60	386	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Булочка Молочная	70		6,50	1,39	32,83	249,20	0,08	434	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Итого			14,30	6,39	41,23	351,20	0,68		
Итого за день			147,14	143,44	389,23	4053,70	187,72		

День 5									
Завтрак									
Масло сливочное 10 г	10	1 шт	0,10	8,25	0,13	65,72	0,00	6	ПП
Сыр (порциями)	10		2,32	2,95	0,00	36,00	0,07	15	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Колбаса п/к (порциями)	10		1,51	4,01	0,03	42,30	0,00	16	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Каша жидкая молочная из манной крупы	200		5,80	10,20	30,80	239,00	1,20	181	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Йогурт фруктовый м.д.ж 2,5 % 125 мл	125	1 шт	5,13	1,88	1,13	66,88	0,13	386	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Чай с сахаром	200		0,06	0,02	13,96	55,82	0,02	376	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Печенье ореховое	20		1,57	4,32	12,08	97,81	0,00	131	Сборник рецептов на торты, пирожные, кексы, рулеты, печенья, пряники, коврижки и сдобные булочные изделия М: Хлебпродинформ, 2000
Хлеб ржано-пшеничный	20		1,12	0,22	0,34	45,98	0,62	1	ПП
Хлеб из муки пшеничной	40		3,16	0,40	0,60	93,52	0,44	1	ПП
Мандарины свежие*	100	1 шт	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00	XIV раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Итого			21,56	32,45	66,56	781,03	40,48		
Обед									
Овощи натуральные свежие (помидоры)**	75		0,83	0,15	2,85	16,50	13,13	71	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Оливковое / Растительное масло	5		0,00	5,00	0,00	44,95	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Рассольник домашний	300		2,40	6,09	15,24	137,40	15,75	95	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Тефтели 2й вариант (говядина) с соусом сметанным с луком	130	100/30	9,83	7,11	11,83	151,27	0,85	279	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Рагу из овощей	180		3,04	18,85	14,74	243,43	21,42	143	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Напиток из плодов шиповника	200		0,68	0,28	20,76	88,20	100,00	388	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Яблоки свежие*	100	1 шт	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб ржано-пшеничный	40		2,24	0,44	0,68	91,96	1,24	1	ПП
Хлеб из муки пшеничной	40		3,16	0,40	0,60	93,52	0,44	1	ПП
Итого			22,58	38,71	76,50	914,23	162,82		
Полдник									
Печенье	50		4,20	7,50	34,00	220,00	0,00	0	ПП
Груша свежая*	180	1 шт	0,72	0,54	18,54	84,60	9,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сок плодово-ягодный 200 гр	200	1 шт	0,00	0,00	21,00	84,00	0,00	0	ПП
Итого			4,92	8,04	73,54	388,60	9,00		
Ужин									
Перец сладкий свежий нарезка**	75		0,98	0,08	3,68	19,95	19,95	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Оливковое / Растительное масло	5		0,00	5,00	0,00	44,95	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Шницель (говядина)	110	100/10	16,50	24,20	14,32	344,00	0,33	268	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Картофель в молоке	180		3,92	6,93	19,21	162,00	18,11	127	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Оладьи	50		3,64	5,85	19,25	144,38	0,17	401	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Чай с сахаром	200		0,06	0,02	13,96	55,82	0,02	376	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Джем	20		0,10	0,00	0,08	57,68	0,08	0	ПП
Мандарины свежие*	100	1 шт	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00	XIV раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	40		3,16	0,40	0,60	93,52	0,44	1	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	40		2,24	0,44	0,68	91,96	1,24	1	ПП
Итого			31,30	43,11	79,19	994,58	78,26		
Ужин 2									
Кисломолочный напиток (Кефир)	200		5,80	5,00	8,00	100,00	1,40	386	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Крендель сахарный	70		4,96	9,20	39,02	259,00	0,00	415	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Итого			10,76	14,20	47,02	359,00	1,40		
Итого за день			91,11	136,51	342,81	3437,43	291,95		

День 6									
Завтрак									
Масло сливочное 10 г	10	1 шт	0,10	8,25	0,13	65,72	0,00	6	ПП
Сыр (порциями)	10		2,32	2,95	0,00	36,00	0,07	15	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Колбаса п/к (порциями)	10		1,51	4,01	0,03	42,30	0,00	16	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес"	200		7,92	12,40	35,80	288,60	0,92	173	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Йогурт фруктовый м.д.ж 2,5 % 125 мл	125	1 шт	5,13	1,88	1,13	66,88	0,13	386	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Кофейный напиток с молоком	200		3,16	2,68	15,94	100,60	1,30	379	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Рулет фруктовый	20		1,27	0,77	12,67	60,06	0,00	93	Сборник рецептур на торты, пирожные, кексы, рулеты, печеня, пряники, коврижки и сдобные булочные изделия М: Хлебпродинформ, 2000
Хлеб ржано-пшеничный	20		1,12	0,22	0,34	45,98	0,62	1	ПП
Хлеб из муки пшеничной	40		3,16	0,40	0,60	93,52	0,44	1	ПП
Бананы свежие*	220	1 шт	3,30	1,10	46,20	211,20	22,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Итого			28,98	34,65	112,84	1010,86	25,48		
Обед									
Овощи натуральные свежие (огурцы)**	75		0,60	0,08	1,28	7,50	2,63	71	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Оливковое / Растительное масло	5		0,00	5,00	0,00	44,95	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Солянка домашняя (говядина)	300		12,06	19,83	30,18	351,81	106,68	157	для обуч при общеобр школ Лапшиной, 2004
Мясо тушеное (говядина)	150	100/50	22,80	26,07	3,84	337,50	0,27	256	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Картофель жаренный ломтиками (из отварного)	180		4,14	16,40	28,17	295,20	31,10	146	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Компот из мандаринов	200		0,40	0,10	33,60	138,80	7,60	346	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Апельсин свежий*	180	1 шт	1,62	0,36	14,58	77,40	108,00	XIV раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	40		3,16	0,40	0,60	93,52	0,44	1	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	40		2,24	0,44	0,68	91,96	1,24	1	ПП
Итого			47,02	68,67	112,93	1438,64	257,96		
Полдник									
Конфета вафельная в глазури 33 гр	33	1 шт	1,06	10,16	20,66	178,20	0,00	0	ПП
Яблоки свежие*	100	1 шт	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сок плодово-ягодный 200 гр	200	1 шт	0,00	0,00	21,00	84,00	0,00	0	ПП
Итого			1,46	10,56	51,46	309,20	10,00		
Ужин									
Морковь свежая соломка**	75		0,98	0,08	5,18	26,25	3,75	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Оливковое / Растительное масло	5		0,00	5,00	0,00	44,95	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Котлеты рыбные (минтай)	110	100/10	12,99	15,46	15,97	0,00	0,66	234	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Рис припущенный	180		4,37	5,17	44,01	239,94	0,00	305	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Лапшевник с творогом	80		6,88	6,69	15,58	150,19	0,14	208	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Чай с сахаром	200		0,06	0,02	13,96	55,82	0,02	376	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Джем	20		0,10	0,00	0,08	57,68	0,08	0	ПП
Бананы свежие*	220	1 шт	3,30	1,10	46,20	211,20	22,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	40		3,16	0,40	0,60	93,52	0,44	1	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	40		2,24	0,44	0,68	91,96	1,24	1	ПП
Итого			34,08	34,34	142,26	971,51	28,33		
Ужин 2									
Кисломолочный напиток (Ряженка)	200		7,80	5,00	8,40	102,00	0,60	386	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Булочка Домашняя	70		5,10	8,76	30,74	222,60	0,00	424	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Итого			12,90	13,76	39,14	324,60	0,60		
Итого за день			124,44	161,99	458,63	4054,81	322,36		

День 7									
Завтрак									
Масло сливочное 10 г	10	1 шт	0,10	8,25	0,13	65,72	0,00	6	ПП
Сыр (порциями)	10		2,32	2,95	0,00	36,00	0,07	15	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Ветчина (варено-копченая) порциями	10		2,26	2,09	0,00	28,00	0,00	16	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Пудинг из творога (запечённый)	200	125/75	19,42	13,50	77,56	510,00	1,12	222	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Йогурт фруктовый м.д.ж 2,5 % 125 мл	125	1 шт	5,13	1,88	1,13	66,88	0,13	386	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Молоко кипяченое	200		5,80	5,00	9,60	107,00	2,60	385	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Полоска песочная с повидлом	20		1,16	4,28	8,42	76,80	0,01	449	для пр общ пнтг при шк Лапиной 2004 г
Хлеб из муки пшеничной	40		3,16	0,40	0,60	93,52	0,44	1	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	20		1,12	0,22	0,34	45,98	0,62	1	ПП
Мандарины свежие*	100	1 шт	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00	XIV раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Итого			41,27	38,76	105,28	1067,90	42,99		
Обед									
Салат из свеклы с сыром и чесноком**	80		3,74	7,51	5,75	105,52	4,62	50	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Суп - пюре из картофеля	280		4,48	6,83	23,97	176,96	3,56	374	для обуч во всех обр уч Могильного, 2012
Котлеты рубленые из птицы	110	100/10	17,44	16,72	16,28	286,00	0,88	294	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Макаронные изделия отварные с маслом	180		6,48	6,84	36,54	234,00	0,00	203	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Компот из свежих плодов (яблоки)	200		0,16	0,16	27,88	114,60	0,90	342	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сухарики из хлеба пшеничного	20		1,58	0,20	0,30	46,76	0,22	1	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Яблоки свежие*	100	1 шт	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	40		3,16	0,40	0,60	93,52	0,44	1	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	40		2,24	0,44	0,68	91,96	1,24	1	ПП
Итого			39,67	39,50	121,80	1196,32	21,86		
Полдник									
Пряники	30		1,80	0,90	22,50	103,80	0,00	пп	ПП
Груша свежая*	180	1 шт	0,72	0,54	18,54	84,60	9,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сок плодово-ягодный 200 гр	200	1 шт	0,00	0,00	21,00	84,00	0,00	0	ПП
Итого			2,52	1,44	62,04	272,40	9,00		
Ужин									
Салат листовой**	75		1,11	0,15	1,50	12,00	11,25	17	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Оливковое / Растительное масло	5		0,00	5,00	0,00	44,95	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Шницель (говядина)	110	100/10	16,50	24,20	14,32	344,00	0,33	268	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Рагу из овощей	180		3,04	18,85	14,74	243,43	21,42	143	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Блинчики	50		2,45	2,95	14,20	93,34	0,00	399	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Чай с сахаром	200		0,06	0,02	13,96	55,82	0,02	376	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Мед 10 гр	20	2 шт	0,06	0,00	16,48	60,80	0,10	0	ПП
Мандарины свежие*	100	1 шт	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00	XIV раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	40		3,16	0,40	0,60	93,52	0,44	1	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	40		2,24	0,44	0,68	91,96	1,24	1	ПП
Итого			29,42	52,20	83,98	1077,82	72,80		
Ужин 2									
Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой)	200		8,20	3,00	11,80	114,00	1,20	386	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Крендель сахарный	70		4,96	9,20	39,02	259,00	0,00	415	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Итого			13,16	12,20	50,82	373,00	1,20		
Итого за день			126,04	144,10	423,92	3987,44	147,85		

День 8									
Завтрак									
Масло сливочное 10 г	10	1 шт	0,10	8,25	0,13	65,72	0,00	6	ПП
Сыр (порциями)	10		2,32	2,95	0,00	36,00	0,07	15	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Колбаса в/к (порциями)	10		1,49	3,70	2,40	39,40	0,00	16	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Омлет натуральный	120		11,16	19,86	2,11	231,72	0,20	210	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Йогурт фруктовый м.д.ж 2,5 % 125 мл	125	1 шт	5,13	1,88	1,13	66,88	0,13	386	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Чай с сахаром	200		0,06	0,02	13,96	55,82	0,02	376	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Печенье с маком	20		1,68	3,00	13,60	88,00	0,00	99	Сборник рецептов на торты, пирожные, кексы, рулеты, печенье, пряники, коврижки и сдобные булочные изделия М: Хлебпродинформ, 2000
Хлеб из муки пшеничной	40		3,16	0,40	0,60	93,52	0,44	1	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	20		1,12	0,22	0,34	45,98	0,62	1	ПП
Бананы свежие*	220	1 шт	3,30	1,10	46,20	211,20	22,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Итого			29,52	41,38	80,47	934,24	23,48		
Обед									
Морковь свежая соломка**	75		0,98	0,08	5,18	26,25	3,75	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Оливковое / Растительное масло	5		0,00	5,00	0,00	44,95	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Борщ с фасолью и картофелем	300		4,26	6,15	17,10	153,30	8,04	84	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Рагу из мяса птицы с картофелем	280	100/180	20,50	17,05	24,33	332,81	18,73	289	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Компот из свежих плодов (груша)	200		0,16	0,12	28,08	114,60	0,90	342	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Апельсин свежий*	180	1 шт	1,62	0,36	14,58	77,40	108,00	XIV раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб ржано-пшеничный	40		2,24	0,44	0,68	91,96	1,24	1	ПП
Хлеб из муки пшеничной	40		3,16	0,40	0,60	93,52	0,44	1	ПП
Итого			32,91	29,59	90,55	934,79	141,10		
Полдник									
Печенье	50		4,20	7,50	34,00	220,00	0,00	0	ПП
Яблоки свежие*	100	1 шт	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сок плодово-ягодный 200 гр	200	1 шт	0,00	0,00	21,00	84,00	0,00	0	ПП
Итого			4,60	7,90	64,80	351,00	10,00		
Ужин									
Капуста (соломка)**	75		1,35	0,08	3,53	21,05	22,76	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Оливковое / Растительное масло	5		0,00	5,00	0,00	44,95	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Биточки (говядина)	110	100/10	15,84	22,54	13,21	321,99	0,00	268	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Картофель отварной	180		3,46	6,79	23,98	180,00	24,71	125	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сырники из творога	50		8,58	9,91	5,56	145,46	0,12	219	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Чай с сахаром	200		0,06	0,02	13,96	55,82	0,02	376	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Джем	20		0,10	0,00	0,08	57,68	0,08	0	ПП
Бананы свежие*	220	1 шт	3,30	1,10	46,20	211,20	22,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб ржано-пшеничный	40		2,24	0,44	0,68	91,96	1,24	1	ПП
Хлеб из муки пшеничной	40		3,16	0,40	0,60	93,52	0,44	1	ПП
Итого			38,09	46,27	107,79	1223,62	71,38		
Ужин 2									
Кисломолочный напиток (Кефир)	200		5,80	5,00	8,00	100,00	1,40	386	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Рулет майский с корицей	70		5,53	3,57	39,55	203,70	0,00	783	для пр общ пит при шк Лапшиной 2004 г
Итого			11,33	8,57	47,55	303,70	1,40		
Итого за день			116,44	133,70	391,16	3747,35	247,36		

День 9									
Завтрак									
Масло сливочное 10 г	10	1 шт	0,10	8,25	0,13	65,72	0,00	6	ПП
Сыр (порциями)	10		2,32	2,95	0,00	36,00	0,07	15	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Колбаса п/к (порциями)	10		1,51	4,01	0,03	42,30	0,00	16	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	200		7,26	10,56	48,36	318,08	0,92	174	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Йогурт фруктовый м.д.ж 2,5 % 125 мл	125	1 шт	5,13	1,88	1,13	66,88	0,13	386	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Молоко кипяченое	200		5,80	5,00	9,60	107,00	2,60	385	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Полоска песочная с повидлом	20		1,16	4,28	8,42	76,80	0,01	449	для пр общ пит при шк Лапшиной 2004 г
Хлеб из муки пшеничной	40		3,16	0,40	0,60	93,52	0,44	1	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	20		1,12	0,22	0,34	45,98	0,62	1	ПП
Мандарины свежие*	100	1 шт	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00	XIV раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Итого			28,36	37,74	76,11	890,28	42,79		
Обед									
Салат из белокочанной капусты с яблоками**	80		0,10	4,08	8,94	72,08	13,50	46	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Солянка домашняя (говядина)	300		12,06	19,83	30,18	351,81	106,68	157	для обуч при общеобр школ Лапшиной, 2004
Голубцы ленивые	280	100/180	19,77	22,74	19,88	413,25	61,77	298	для обуч во всех обр уч Могильного, 2012
Компот из плодов сухих (изюм)	200		0,34	0,08	29,86	122,20	0,00	348	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Яблоки свежие*	100	1 шт	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	40		3,16	0,40	0,60	93,52	0,44	1	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	40		2,24	0,44	0,68	91,96	1,24	1	ПП
Итого			38,06	47,97	99,94	1191,82	193,62		
Полдник									
Конфета вафельная в глазури 33 гр	33	1 шт	1,06	10,16	20,66	178,20	0,00	0	ПП
Груша свежая*	180	1 шт	0,72	0,54	18,54	84,60	9,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сок плодово-ягодный 200 гр	200	1 шт	0,00	0,00	21,00	84,00	0,00	0	ПП
Итого			1,78	10,70	60,20	346,80	9,00		
Ужин									
Салат из свеклы отварной**	80		1,13	4,81	6,61	74,24	5,32	52	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Азу (говядина)	280	100/180	24,92	13,44	27,16	338,80	10,92	438	для пр общ пит при шк Лапшиной 2004 г
Оладьи	50		3,64	5,85	19,25	144,38	0,17	401	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Чай с сахаром	200		0,06	0,02	13,96	55,82	0,02	376	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Мед 10 гр	20	2 шт	0,06	0,00	16,48	60,80	0,10	0	ПП
Мандарины свежие*	100	1 шт	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00	XIV раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	40		3,16	0,40	0,60	93,52	0,44	1	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	40		2,24	0,44	0,68	91,96	1,24	1	ПП
Итого			36,01	25,16	92,24	897,52	56,21		
Ужин 2									
Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой)	200		8,20	3,00	11,80	114,00	1,20	386	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Рулет фруктовый	70		4,44	2,69	44,36	210,22	0,00	93	Сборник рецептов на торты, пирожные, кексы, рулеты, печенье, пряники, коврижки и сдобные булочные изделия М: Хлебпродинформ, 2000
Итого			12,64	5,69	56,16	324,22	1,20		
Итого за день			116,85	127,26	384,64	3650,63	302,82		

День 10									
Завтрак									
Масло сливочное 10 г	10	1 шт	0,10	8,25	0,13	65,72	0,00	6	ПП
Сыр (порциями)	10		2,32	2,95	0,00	36,00	0,07	15	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Ветчина (варено-копченая) порциями	10		2,26	2,09	0,00	28,00	0,00	16	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Каша вязкая молочная "Артек"	200		8,22	10,54	42,20	297,14	0,92	173	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Йогурт фруктовый м.д.ж 2,5 % 125 мл	125	1 шт	5,13	1,88	1,13	66,88	0,13	386	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Чай с сахаром	200		0,06	0,02	13,96	55,82	0,02	376	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Песочник с маком	20		1,68	3,00	13,60	88,00	0,00	99	Сборник рецептов на торты, пирожные, кексы, рулеты, печеня, пряники, коврижки и сдобные булочные изделия М: Хлебпродинформ, 2000
Хлеб из муки пшеничной	40		3,16	0,40	0,60	93,52	0,44	1	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	20		1,12	0,22	0,34	45,98	0,62	1	ПП
Бананы свежие*	220	1 шт	3,30	1,10	46,20	211,20	22,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Итого Обед			27,35	30,45	118,16	988,26	24,20		
Перец сладкий свежий нарезка**	75		0,98	0,08	3,68	19,95	19,95	I раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Оливковое / Растительное масло	5		0,00	5,00	0,00	44,95	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Суп картофельный с фрикадельками	300		2,64	3,33	18,48	127,20	13,29	104	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Зразы рубленые (говядина) в сметанном соусе	130	100/30	12,43	16,12	15,93	258,70	1,72	274	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Макаронные изделия отварные с маслом	180		6,48	6,84	36,54	234,00	0,00	203	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Кисель из плодов или ягод свежих (клюква)	200		0,07	0,04	23,04	111,60	1,80	350	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Апельсин свежий*	180	1 шт	1,62	0,36	14,58	77,40	108,00	XIV раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб ржано-пшеничный	40		2,24	0,44	0,68	91,96	1,24	1	ПП
Хлеб из муки пшеничной	40		3,16	0,40	0,60	93,52	0,44	1	ПП
Итого			29,62	32,60	113,52	1059,28	146,44		
Полдник									
Пряники	30		1,80	0,90	22,50	103,80	0,00	пп	ПП
Яблоки свежие*	100	1 шт	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сок плодово-ягодный 200 гр	200	1 шт	0,00	0,00	21,00	84,00	0,00	0	ПП
Итого			2,20	1,30	53,30	234,80	10,00		
Ужин									
Салат из белокачанной капусты с морковью **	80		1,05	2,60	5,18	48,32	13,68	45	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Рыба припущенная в сметанном соусе (минтай)	130	100/30	14,53	3,22	3,39	100,75	0,70	227	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Картофель отварной	180		3,46	6,79	23,98	180,00	24,71	125	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Блинчики	50		2,45	2,95	14,20	93,34	0,00	399	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Чай с сахаром	200		0,06	0,02	13,96	55,82	0,02	376	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Джем	20		0,10	0,00	0,08	57,68	0,08	0	ПП
Бананы свежие*	220	1 шт	3,30	1,10	46,20	211,20	22,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	40		3,16	0,40	0,60	93,52	0,44	1	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	40		2,24	0,44	0,68	91,96	1,24	1	ПП
Итого			30,35	17,52	108,27	932,59	62,88		
Ужин 2									
Кисломолочный напиток (Ряженка)	200		7,80	5,00	8,40	102,00	0,60	386	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Булочка Молочная	70		6,50	1,39	32,83	249,20	0,08	434	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Итого			14,30	6,39	41,23	351,20	0,68		
Итого за день			103,80	88,25	434,47	3566,12	244,19		

День 11									
Завтрак									
Масло сливочное 10 г	10	1 шт	0,10	8,25	0,13	65,72	0,00	6	ПП
Сыр (порциями)	10		2,32	2,95	0,00	36,00	0,07	15	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Колбаса в/к (порциями)	10		1,49	3,70	2,40	39,40	0,00	16	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Каша жидкая молочная из манной крупы	200		5,80	10,20	30,80	239,00	1,20	181	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Йогурт фруктовый м.д.ж 2,5 % 125 мл	125	1 шт	5,13	1,88	1,13	66,88	0,13	386	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Молоко кипяченое	200		5,80	5,00	9,60	107,00	2,60	385	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Кекс с шоколадом	20		1,15	4,05	11,47	86,13	0,00	727	Сборник рецептов для диетического питания для предприятий общественного питания , Могильный 2013
Хлеб из муки пшеничной	40		3,16	0,40	0,60	93,52	0,44	1	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	20		1,12	0,22	0,34	45,98	0,62	1	ПП
Мандарины свежие*	100	1 шт	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00	XIV раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Итого			26,86	36,85	63,96	817,63	43,06		
Обед									
Овощи натуральные свежие (огурцы)**	75		0,60	0,08	1,28	7,50	2,63	71	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Оливковое / Растительное масло	5		0,00	5,00	0,00	44,95	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Суп из овощей	300		1,92	6,00	10,98	114,30	12,45	99	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Птица тушенная в соусе сметанном с томатом (курица)	150	100/50	17,48	17,49	5,27	249,00	1,02	290	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Рис отварной с овощами	180		4,16	5,94	37,57	220,50	1,08	334	для питания в дошкольн орган. Могильного, 2015
Компот из свежих плодов (яблоки)	200		0,16	0,16	27,88	114,60	0,90	342	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Яблоки свежие*	100	1 шт	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	40		3,16	0,40	0,60	93,52	0,44	1	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	40		2,24	0,44	0,68	91,96	1,24	1	ПП
Итого			30,11	35,90	94,05	983,33	29,76		
Полдник									
Печенье	50		4,20	7,50	34,00	220,00	0,00	0	ПП
Груша свежая*	180	1 шт	0,72	0,54	18,54	84,60	9,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сок плодово-ягодный 200 гр	200	1 шт	0,00	0,00	21,00	84,00	0,00	0	ПП
Итого			4,92	8,04	73,54	388,60	9,00		
Ужин									
Овощи натуральные свежие (помидоры)**	75		0,83	0,15	2,85	16,50	13,13	71	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Оливковое / Растительное масло	5		0,00	5,00	0,00	44,95	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Жаркое по-домашнему (говядина)	280	100/180	25,93	28,84	26,52	472,00	10,56	259	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сырники из творога	50		8,58	9,91	5,56	145,46	0,12	219	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Чай с сахаром	200		0,06	0,02	13,96	55,82	0,02	376	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Мед 10 гр	20	2 шт	0,06	0,00	16,48	60,80	0,10	0	ПП
Мандарины свежие*	100	1 шт	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00	XIV раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	40		3,16	0,40	0,60	93,52	0,44	1	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	40		2,24	0,44	0,68	91,96	1,24	1	ПП
Итого			41,65	44,96	74,14	1019,00	63,60		
Ужин 2									
Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой)	200		8,20	3,00	11,80	114,00	1,20	386	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Булочка Домашняя	70		5,10	8,76	30,74	222,60	0,00	424	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Итого			13,30	11,76	42,54	336,60	1,20		
Итого за день			116,84	137,51	348,23	3545,16	146,61		

День 12									
Завтрак									
Масло сливочное 10 г	10	1 шт	0,10	8,25	0,13	65,72	0,00	6	ПП
Сыр (порциями)	10		2,32	2,95	0,00	36,00	0,07	15	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Колбаса п/к (порциями)	10		1,51	4,01	0,03	42,30	0,00	16	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Запеканка из творога	200	125/75	22,40	15,12	68,52	500,00	1,18	223	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Йогурт фруктовый м.д.ж 2,5 % 125 мл	125	1 шт	5,13	1,88	1,13	66,88	0,13	386	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Кофейный напиток с молоком	200		3,16	2,68	15,94	100,60	1,30	379	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Печенье нарезное	20		1,34	1,51	14,41	76,60	0,00	800	для пр общ пит при шк Хлебпродинпром, 2004
Хлеб из муки пшеничной	40		3,16	0,40	0,60	93,52	0,44	1	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	20		1,12	0,22	0,34	45,98	0,62	1	ПП
Бананы свежие*	220	1 шт	3,30	1,10	46,20	211,20	22,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Итого			43,54	38,12	147,30	1238,80	25,74		
Обед									
Салат из белокочанной капусты с морковью **	80		1,05	2,60	5,18	48,32	13,68	45	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	300		6,60	6,30	19,83	177,90	6,99	102	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Котлеты рубленые из птицы	110	100/10	17,44	16,72	16,28	286,00	0,88	294	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Овощное рагу с баклажанами	180		3,78	16,74	18,72	244,80	0,00	225	для пр общ пит при шк Лапшиной 2004 г
Компот из плодов сухих (курага)	200		0,78	0,04	27,60	114,80	0,60	348	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Апельсин свежий*	180	1 шт	1,62	0,36	14,58	77,40	108,00	XIV раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	40		3,16	0,40	0,60	93,52	0,44	1	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	40		2,24	0,44	0,68	91,96	1,24	1	ПП
Итого			36,66	43,60	103,47	1134,70	131,83		
Полдник									
Конфета вафельная в глазури 33 гр	33	1 шт	1,06	10,16	20,66	178,20	0,00	0	ПП
Яблоки свежие*	100	1 шт	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сок плодово-ягодный 200 гр	200	1 шт	0,00	0,00	21,00	84,00	0,00	0	ПП
Итого			1,46	10,56	51,46	309,20	10,00		
Ужин									
Перец сладкий свежий нарезка**	75		0,98	0,08	3,68	19,95	19,95	I раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Оливковое / Растительное масло	5		0,00	5,00	0,00	44,95	0,00	I раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Голубцы ленивые	280	100/180	19,77	22,74	19,88	413,25	61,77	298	для обуч во всех обр уч Могильного, 2012
Оладьи	50		3,64	5,85	19,25	144,38	0,17	401	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Чай с сахаром	200		0,06	0,02	13,96	55,82	0,02	376	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Джем	20		0,10	0,00	0,08	57,68	0,08	0	ПП
Бананы свежие*	220	1 шт	3,30	1,10	46,20	211,20	22,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	40		3,16	0,40	0,60	93,52	0,44	1	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	40		2,24	0,44	0,68	91,96	1,24	1	ПП
Итого			33,24	35,62	104,33	1132,71	105,67		
Ужин 2									
Кисломолочный напиток (Кефир)	200		5,80	5,00	8,00	100,00	1,40	386	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Булочка Ванильная	70		7,21	5,68	31,14	198,10	0,00	422	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Итого			13,01	10,68	39,14	298,10	1,40		
Итого за день			127,91	138,58	445,68	4113,50	274,63		

День 13									
Завтрак									
Масло сливочное 10 г	10	1 шт	0,10	8,25	0,13	65,72	0,00	6	ПП
Сыр (порциями)	10		2,32	2,95	0,00	36,00	0,07	15	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Ветчина (варено-копченая) порциями	10		2,26	2,09	0,00	28,00	0,00	16	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Омлет с сосисками	80		8,10	16,53	1,20	186,29	0,11	212	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Йогурт фруктовый м.д.ж 2,5 % 125 мл	125	1 шт	5,13	1,88	1,13	66,88	0,13	386	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Чай с сахаром	200		0,06	0,02	13,96	55,82	0,02	376	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Печенье ореховое	20		1,57	4,32	12,08	97,81	0,00	131	Сборник рецептов на торты, пирожные, кексы, рулеты, печенья, пряники, коврижки и сдобные булочные изделия М: Хлебпродинформ, 2000
Хлеб ржано-пшеничный	20		1,12	0,22	0,34	45,98	0,62	1	ПП
Хлеб из муки пшеничной	40		3,16	0,40	0,60	93,52	0,44	1	ПП
Мандарины свежие*	100	1 шт	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00	XIV раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Итого Обед			24,62	36,86	36,93	714,01	39,39		
Капуста (соломка)**	75		1,35	0,08	3,53	21,05	22,76	I раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Оливковое / Растительное масло	5		0,00	5,00	0,00	44,95	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Суп картофельный с бобовыми (горох)	280		6,16	5,88	18,51	166,04	6,52	102	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Гуляш (говядина)	150	100/50	21,83	25,19	4,34	331,50	1,38	260	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Картофель отварной с луком	180		3,78	8,64	30,06	217,80	21,58	204	для пр общ пит при шк Лапшиной 2004 г
Кисель из плодов или ягод свежих (клюква)	200		0,07	0,04	23,04	111,60	1,80	350	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Яблоки свежие*	100	1 шт	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сухарики из хлеба пшеничного	20		1,58	0,20	0,30	46,76	0,22	1	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	40		3,16	0,40	0,60	93,52	0,44	1	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	40		2,24	0,44	0,68	91,96	1,24	1	ПП
Итого Полдник			40,57	46,26	90,85	1172,18	65,95		
Пряники	30		1,80	0,90	22,50	103,80	0,00	пп	ПП
Груша свежая*	180	1 шт	0,72	0,54	18,54	84,60	9,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сок плодово-ягодный 200 гр	200	1 шт	0,00	0,00	21,00	84,00	0,00	0	ПП
Итого Ужин			2,52	1,44	62,04	272,40	9,00		
Салат из свеклы отварной**	80		1,13	4,81	6,61	74,24	5,32	52	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Шницель (говядина)	110	100/10	16,50	24,20	14,32	344,00	0,33	268	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Рис припущенный	180		4,37	5,17	44,01	239,94	0,00	305	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Блинчики	50		2,45	2,95	14,20	93,34	0,00	399	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Чай с сахаром	200		0,06	0,02	13,96	55,82	0,02	376	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Мед 10 гр	20	2 шт	0,06	0,00	16,48	60,80	0,10	0	ПП
Мандарины свежие*	100	1 шт	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00	XIV раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	40		3,16	0,40	0,60	93,52	0,44	1	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	40		2,24	0,44	0,68	91,96	1,24	1	ПП
Итого Ужин 2			30,77	38,18	118,36	1091,62	45,45		
Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой)	200		8,20	3,00	11,80	114,00	1,20	386	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Крендель сахарный	70		4,96	9,20	39,02	259,00	0,00	415	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Итого Итого за день			111,63	134,94	359,00	3623,21	160,99		

День 14									
Завтрак									
Масло сливочное 10 г	10	1 шт	0,10	8,25	0,13	65,72	0,00	6	ПП
Сыр (порциями)	10		2,32	2,95	0,00	36,00	0,07	15	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Колбаса в/к (порциями)	10		1,49	3,70	2,40	39,40	0,00	16	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель)	200		4,38	3,80	14,36	120,00	0,66	120	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Йогурт фруктовый м.д.ж 2,5 % 125 мл	125	1 шт	5,13	1,88	1,13	66,88	0,13	386	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Молоко кипяченое	200		5,80	5,00	9,60	107,00	2,60	385	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Печенье с маком	20		1,68	3,00	13,60	88,00	0,00	99	Сборник рецептов на торты, пирожные, кексы, рулеты, печенья, пряники, коврижки и сдобные булочные изделия М: Хлебпродинформ, 2000
Хлеб из муки пшеничной	40		3,16	0,40	0,60	93,52	0,44	1	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	20		1,12	0,22	0,34	45,98	0,62	1	ПП
Бананы свежие*	220	1 шт	3,30	1,10	46,20	211,20	22,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Итого			28,48	30,30	88,36	873,70	26,52		
Обед									
Салат из белокачанной капусты с морковью **	80		1,05	2,60	5,18	48,32	13,68	45	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Рассольник Ленинградский	300		2,40	6,12	14,37	128,70	10,05	96	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Биточки (говядина)	110	100/10	15,84	22,54	13,21	321,99	0,00	268	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Овощи отварные с маслом	180		2,81	4,66	9,32	88,74	6,64	315	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сок фруктовый	200		2,00	0,20	20,20	92,00	4,00	389	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	40		3,16	0,40	0,60	93,52	0,44	1	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	40		2,24	0,44	0,68	91,96	1,24	1	ПП
Апельсин свежий*	180	1 шт	1,62	0,36	14,58	77,40	108,00	XIV раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Итого			31,12	37,32	78,14	942,63	144,05		
Полдник									
Печенье	50		4,20	7,50	34,00	220,00	0,00	0	ПП
Яблоки свежие*	100	1 шт	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сок плодово-ягодный 200 гр	200	1 шт	0,00	0,00	21,00	84,00	0,00	0	ПП
Итого			4,60	7,90	64,80	351,00	10,00		
Ужин									
Овощи натуральные свежие (огурцы)**	75		0,60	0,08	1,28	7,50	2,63	71	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Оливковое / Растительное масло	5		0,00	5,00	0,00	44,95	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Птица жареная (курица)	110	100/10	24,26	24,33	0,08	316,00	2,84	293	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Картофель жаренный ломтиками (из отварного)	180		4,14	16,40	28,17	295,20	31,10	146	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сырники из творога	50		8,58	9,91	5,56	145,46	0,12	219	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Чай с сахаром	200		0,06	0,02	13,96	55,82	0,02	376	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Джем	20		0,10	0,00	0,08	57,68	0,08	0	ПП
Бананы свежие*	220	1 шт	3,30	1,10	46,20	211,20	22,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	40		3,16	0,40	0,60	93,52	0,44	1	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	40		2,24	0,44	0,68	91,96	1,24	1	ПП
Итого			46,44	57,67	96,60	1319,28	60,47		
Ужин 2									
Кисломолочный напиток (Кефир)	200		5,80	5,00	8,00	100,00	1,40	386	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Булочка Домашняя	70		5,10	8,76	30,74	222,60	0,00	424	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Итого			10,90	13,76	38,74	322,60	1,40		
Итого за день			121,52	146,95	366,64	3809,21	242,43		
Итого за 14 дней			119,5	134,0	391,8	3764,5	232,1		

*Фрукты в ассортименте по сезонности, при организации витаминных столов. По-штучно, ягоды - не менее 100гр, в зимний период возможна замена на сок плодово-ягодный - 200 мл в ассортименте

**Овощи в ассортименте и икра кабачковая по сезонности, в зимний период возможна замена на соленья (открытым способом - квашеные)

***Вода питьевая фасованная по 1 шт/0,33 или 0,5 на завтрак, обед и ужин