

## Комплекс 1

Наименование	Выход	Белки, гр	Жиры, гр	Углево-ды, гр	Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг	№ ТК по сборнику	Сборник рецептов
<b>День 1</b>								
<b>Завтрак</b>								
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	14	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,07	15	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Буженина	10	2,12	5,33	1,75	56,43	0,00	247	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Каша вязкая молочная из пшенной крупы	250	11,79	11,16	55,48	370,28	0,94	173	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Кисломолочный напиток (Йогурт)	125	5,13	3,13	13,63	97,50	0,75	517	сб технол норм, рец бл для школ Перевалова, 2013
Молоко кипяченое	200	6,00	6,40	9,40	120,00	1,20	385	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Печенье с кокосом	20	1,31	5,57	14,76	114,27	0,00	8	для пр общ пит при шк Хлебпродинпром, 2004
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>785</b>	<b>33,26</b>	<b>44,57</b>	<b>135,33</b>	<b>1067,89</b>	<b>12,96</b>		
<b>Обед</b>								
Овощи натуральные свежие (огурцы)**	95	0,76	0,10	2,38	13,30	9,50	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
Борщ с капустой и картофелем	300	4,05	7,77	24,18	183,92	31,67	82	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Бефстроганов из отварной говядины	150	24,18	22,35	6,28	321,56	1,28	245/330	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,67	8,20	42,33	269,92	0,00	203	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Кисель из плодов или ягод свежих (клюква)	200	0,11	0,04	27,76	113,57	3,00	350	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	180	0,72	0,54	18,54	84,60	9,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>1210</b>	<b>43,22</b>	<b>46,18</b>	<b>172,07</b>	<b>1281,82</b>	<b>54,45</b>		
<b>Полдник</b>								
Соломка	40	3,64	2,44	27,72	148,80	0,00	пп	пп
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	220	3,30	1,10	46,20	211,20	22,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сок плодово-ягодный в ассортименте*	200	2,00	0,20	20,20	92,00	4,00	389	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>460</b>	<b>8,94</b>	<b>3,74</b>	<b>94,12</b>	<b>452,00</b>	<b>26,00</b>		
<b>Ужин</b>								
Салат из моркови с изюмом**	100	1,27	0,14	22,55	98,76	5,75	66	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Плов из птицы	280	32,88	36,94	55,50	658,66	7,29	291	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сырники из творога	100	18,27	21,59	13,45	321,03	0,46	219	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Чай с молоком с сахаром	200	1,20	1,28	11,87	63,91	0,24	421	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Молоко сгущенное с сахаром	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,20	371	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	220	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	19,76	92,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>1000</b>	<b>63,60</b>	<b>64,34</b>	<b>201,00</b>	<b>1616,76</b>	<b>35,93</b>		
<b>Ужин 2</b>								
Кисломолочный напиток (Ряженка0,2л)	200	11,60	10,00	16,80	216,00	1,20	386	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Булочка с повидлом обсыпная	70	4,93	10,41	40,40	274,72	0,09	426	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>270</b>	<b>16,53</b>	<b>20,41</b>	<b>57,20</b>	<b>490,72</b>	<b>1,29</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>3725</b>	<b>165,55</b>	<b>179,24</b>	<b>659,72</b>	<b>4909,19</b>	<b>130,63</b>		

День 2								
Завтрак								
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	14	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,07	15	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Ветчина (порциями)	10	2,26	2,09	0,00	27,85	0,00	16	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Пудинг из творога (запечённый) с соусом шоколадным	200	24,96	18,08	57,62	494,18	0,64	22/377	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011 для обуч обр орг Кучмы, 2016
Кисломолочный напиток (Йогурт)	125	5,13	3,13	13,63	97,50	0,75	517	сб технол норм, рец бл для школ Перевалова, 2013
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	39,91	0,00	420	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Печенье курабье бакинское	20	1,36	5,68	11,80	103,70	0,04	111	для пр общ пит при шк Хлебпродинпром, 2004
Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	180	1,62	0,36	14,58	77,40	108,00	14 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>815</b>	<b>41,84</b>	<b>41,92</b>	<b>138,13</b>	<b>1102,93</b>	<b>109,50</b>		
Обед								
Винегрет с сельдью**	100	5,19	9,75	5,52	131,34	5,44	69	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Суп картофельный с бобовыми (горох)	280	6,08	6,31	22,05	169,66	10,09	102	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Биточки (говядина)	110	17,17	27,87	17,74	390,86	0,14	268	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Картофель жаренный ломтиками (из отварного)	180	4,47	18,88	36,44	333,96	22,36	146	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Кисель из кураги	200	1,05	0,06	37,22	154,37	0,80	355	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	220	3,30	1,10	46,20	211,20	22,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сухарики из хлеба пшеничного	20	2,15	0,83	14,70	74,93	0,00	487	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>1210</b>	<b>46,15</b>	<b>66,97</b>	<b>230,46</b>	<b>1716,33</b>	<b>60,83</b>		
Полдник								
Печенье	50	4,00	9,00	33,50	230,00	0,00	пп	пп
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сок плодово-ягодный в ассортименте*	200	2,00	0,20	20,20	92,00	4,00	389	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>6,40</b>	<b>9,60</b>	<b>63,50</b>	<b>369,00</b>	<b>14,00</b>		
Ужин								
Овощи натуральные свежие (помидоры)**	95	1,05	0,19	3,61	22,80	23,75	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	15,13	22,47	17,29	331,57	4,01	278/331	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Овощи отварные с маслом	180	2,99	5,39	11,06	106,91	33,21	315	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Оладьи	50	3,67	3,98	21,40	136,03	0,08	400/401	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	39,91	0,00	420	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Лимон*	7	0,14	0,02	0,48	5,47	6,44	14 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Молоко сгущенное с сахаром	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,20	371	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	100	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	19,76	92,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>867</b>	<b>30,07</b>	<b>40,74</b>	<b>125,05</b>	<b>997,85</b>	<b>77,70</b>		
Ужин 2								
Кисломолочный напиток (Кефир0,2л)	200	11,60	10,00	16,00	212,00	2,80	386	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Рулет майский с корицей	70	6,50	8,43	43,45	275,49	0,05	438	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>270</b>	<b>18,10</b>	<b>18,43</b>	<b>59,45</b>	<b>487,49</b>	<b>2,85</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>3512</b>	<b>142,56</b>	<b>177,66</b>	<b>616,60</b>	<b>4673,60</b>	<b>264,88</b>		

День 3								
Завтрак								
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	14	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,07	15	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Птица жареная (курица)	10	2,96	3,83	0,02	44,45	0,25	293	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес"	250	11,37	12,48	48,06	350,53	0,94	173	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Кисломолочный напиток (Йогурт)	125	5,13	3,13	13,63	97,50	0,75	517	сб технол норм, рец бл для школ Перевалова, 2013
Какао с молоком сгущённым	200	3,71	3,83	24,50	148,17	0,38	383	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Кекс шоколадный	20	1,88	4,24	11,14	90,47	0,00	727	на прод диет питания для поп Могильного, 2013
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>785</b>	<b>31,97</b>	<b>40,49</b>	<b>137,66</b>	<b>1040,52</b>	<b>12,39</b>		
Обед								
Перец сладкий свежий нарезка**	95	1,24	0,10	4,66	25,27	25,27	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
Уха ростовская	300	8,42	6,68	17,19	163,46	21,39	151	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Котлеты (говядина)	110	17,16	27,91	17,71	391,05	0,14	268	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Макароны отварные с овощами	180	6,34	8,31	38,06	251,78	10,19	205	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
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	180	0,72	0,54	18,54	84,60	9,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>1170</b>	<b>42,62</b>	<b>50,90</b>	<b>166,96</b>	<b>1303,11</b>	<b>69,99</b>		
Полдник								
Гематоген	40	4,80	2,40	60,56	283,20	0,00	пп	пп
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	220	3,30	1,10	46,20	211,20	22,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сок плодово-ягодный в ассортименте*	200	2,00	0,20	20,20	92,00	4,00	389	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>460</b>	<b>10,10</b>	<b>3,70</b>	<b>126,96</b>	<b>586,40</b>	<b>26,00</b>		
Ужин								
Салат из квашеной капусты**	100	1,60	5,10	8,25	87,63	25,30	47	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Птица жареная (курица)	110	32,55	42,14	0,17	488,92	2,71	293	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Рис отварной	180	4,60	7,33	50,61	276,37	0,00	304	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Лапшевник с творогом	100	8,88	8,35	23,26	203,18	0,17	208	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Молоко сгущенное с сахаром	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,20	371	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Чай с молоком с сахаром	200	1,20	1,28	11,87	63,91	0,24	421	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	220	3,30	1,10	46,20	211,20	22,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>1010</b>	<b>58,81</b>	<b>68,60</b>	<b>191,78</b>	<b>1594,41</b>	<b>50,62</b>		
Ужин 2								
Кисломолочный напиток (Снежок0,2л)	200	10,80	10,00	43,20	316,00	3,60	516	сб технол норм, рец бл для школ Перевалова, 2013
Рулет фруктовый	70	5,84	3,70	36,17	201,52	0,32	93	для пр общ пит при шк Хлебпродинпром, 2004
<b>Итого</b>	<b>270</b>	<b>16,64</b>	<b>13,70</b>	<b>79,37</b>	<b>517,52</b>	<b>3,92</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>3695</b>	<b>160,13</b>	<b>177,40</b>	<b>702,72</b>	<b>5041,96</b>	<b>162,92</b>		

День 4								
Завтрак								
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	14	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,07	15	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Буженина	10	2,12	5,33	1,75	56,43	0,00	247	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель)	250	7,80	7,96	24,16	199,75	1,10	120	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Кисломолочный напиток (Йогурт)	125	5,13	3,13	13,63	97,50	0,75	517	сб технол норм, рец бл для школ Перевалова, 2013
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	39,91	0,00	420	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Лимон*	7	0,14	0,02	0,48	5,47	6,44	14 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Печенье с маком	20	1,67	6,58	11,15	110,37	0,00	99	для пр общ пит при шк Хлебпродинпром, 2004
Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	180	1,62	0,36	14,58	77,40	108,00	14 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>872</b>	<b>24,99</b>	<b>35,95</b>	<b>106,26</b>	<b>849,22</b>	<b>116,36</b>		
Обед								
Овощи натуральные свежие (помидоры)**	95	1,05	0,19	3,61	22,80	23,75	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 картофельный с клецками	300	6,21	7,81	30,36	216,94	11,04	108/109	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Плов (говядина)	280	42,13	41,95	52,12	744,14	3,68	265	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Компот из смородины черной	200	0,30	0,12	17,18	73,05	30,00	511	сб технол норм, рец бл для школ Перевалова, 2013
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	220	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	19,76	92,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>1200</b>	<b>59,72</b>	<b>58,34</b>	<b>200,07</b>	<b>1563,08</b>	<b>90,47</b>		
Полдник								
Соломка	40	3,64	2,44	27,72	148,80	0,00	пп	пп
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сок плодово-ягодный в ассортименте*	200	2,00	0,20	20,20	92,00	4,00	389	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>340</b>	<b>6,04</b>	<b>3,04</b>	<b>57,72</b>	<b>287,80</b>	<b>14,00</b>		
Ужин								
Перец сладкий свежий нарезка**	95	1,24	0,10	4,66	25,27	25,27	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
Жаркое по-домашнему (говядина)	280	33,38	35,12	25,30	550,74	17,37	259	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Блинчики	50	4,33	3,21	18,26	119,37	0,31	691	на прод диет питания для поп Могильного, 2013
Молоко гущенное с сахаром	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,20	371	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	39,91	0,00	420	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	100	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	19,76	92,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>830</b>	<b>46,03</b>	<b>47,12</b>	<b>119,43</b>	<b>1090,43</b>	<b>53,15</b>		
Ужин 2								
Кисломолочный напиток (Ряженка0,2л)	200	11,60	10,00	16,80	216,00	1,20	386	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сдоба обыкновенная	70	5,91	3,89	41,53	224,39	0,00	421	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>270</b>	<b>17,51</b>	<b>13,89</b>	<b>58,33</b>	<b>440,39</b>	<b>1,20</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>3512</b>	<b>154,28</b>	<b>158,33</b>	<b>541,80</b>	<b>4230,92</b>	<b>275,19</b>		

День 5								
Завтрак								
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	14	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,07	15	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Ветчина (порциями)	10	2,26	2,09	0,00	27,85	0,00	16	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Каша вязкая молочная из риса	250	8,66	9,84	57,02	343,23	0,97	174	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Кисломолочный напиток (Йогурт)	125	5,13	3,13	13,63	97,50	0,75	517	сб технол норм, рец бл для школ Перевалова, 2013
Молоко кипяченое	200	6,00	6,40	9,40	120,00	1,20	385	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Печенье ореховое	20	1,46	7,28	12,15	109,95	0,01	131	для пр общ пит при шк Хлебпродинпром, 2004
Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>785</b>	<b>30,43</b>	<b>41,72</b>	<b>132,52</b>	<b>1007,93</b>	<b>13,00</b>		
Обед								
Салат из капусты белокочанной и свеклы**	100	1,61	7,09	6,01	94,91	21,38	44	сб технол норм, рец бл для школ Перевалова, 2013
Борщ Сибирский	300	12,68	12,24	17,34	228,21	18,18	183	сб рец бл и кул изд для поп Ратушный, 1983
Котлеты рыбные (минтай) 110	150	19,61	25,37	24,90	407,10	1,14	234	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Рис отварной с овощами	180	4,25	6,67	44,05	245,11	2,70	334	для пит детей в дошк обр орг Могильного, 2016
Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	24,65	116,65	130,00	519	сб технол норм, рец бл для школ Перевалова, 2013
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	180	0,72	0,54	18,54	84,60	9,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>1210</b>	<b>26,68</b>	<b>29,00</b>	<b>161,19</b>	<b>1019,48</b>	<b>181,26</b>		
Полдник								
Печенье	50	4,00	9,00	33,50	230,00	0,00	пп	пп
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	220	3,30	1,10	46,20	211,20	22,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сок плодово-ягодный в ассортименте*	200	2,00	0,20	20,20	92,00	4,00	389	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>470</b>	<b>9,30</b>	<b>10,30</b>	<b>99,90</b>	<b>533,20</b>	<b>26,00</b>		
Ужин								
Салат из свеклы с зеленым горошком**	100	1,71	4,18	8,43	78,57	10,06	53	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Котлеты из филе птицы панированные жареные (курица)	110	23,24	35,47	10,42	441,46	1,69	496	для пр общ пит при шк Хлебпродинпром, 2004
Капуста тушеная	180	4,26	7,44	18,02	158,69	64,45	139	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сырники из творога	100	18,27	21,59	13,45	321,03	0,46	219	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Чай с молоком с сахаром	100	0,60	0,64	5,94	31,95	0,12	421	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Молоко густенное с сахаром	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,20	371	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00	14 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>790</b>	<b>55,55</b>	<b>72,82</b>	<b>115,19</b>	<b>1332,92</b>	<b>114,98</b>		
Ужин 2								
Кисломолочный напиток (Кефир0,2л)	200	11,60	10,00	16,00	212,00	2,80	386	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Крендель сахарный	70	5,08	9,57	42,96	277,94	0,00	415	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>270</b>	<b>16,68</b>	<b>19,57</b>	<b>58,96</b>	<b>489,94</b>	<b>2,80</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>3525</b>	<b>138,636</b>	<b>173,4083</b>	<b>567,7642</b>	<b>4383,46698</b>	<b>338,0457</b>		

День 6								
Завтрак								
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	14	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,07	15	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Буженина	10	2,12	5,33	1,75	56,43	0,00	247	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Омлет с ветчиной	200	24,82	26,12	3,29	347,57	0,30	230	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Кисломолочный напиток (Йогурт)	125	5,13	3,13	13,63	97,50	0,75	517	сб технол норм, рец бл для школ Перевалова, 2013
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	39,91	0,00	420	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Печенье творожное с лимоном	20	2,02	4,19	11,89	93,27	0,14	447	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	180	1,62	0,36	14,58	77,40	108,00	14 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>855</b>	<b>44,84</b>	<b>52,51</b>	<b>105,80</b>	<b>1073,28</b>	<b>109,26</b>		
Обед								
Салат из свеклы с сыром и чесноком**	100	5,06	9,54	7,65	136,10	8,68	50	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Солянка домашняя (говядина)	300	10,66	13,52	10,56	206,57	12,04	157	для пр общ пит при шк Хлебпродинпром, 2004
Гуляш (говядина)	150	30,58	30,96	2,60	410,93	1,90	260	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Овощи отварные с маслом	180	2,99	5,39	11,06	106,91	33,21	315	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Кисель из кураги	200	1,05	0,06	37,22	154,37	0,80	355	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	139,20	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>1150</b>	<b>58,60</b>	<b>62,26</b>	<b>139,37</b>	<b>1358,29</b>	<b>66,64</b>		
Полдник								
Гематоген	40	4,80	2,40	60,56	283,20	0,00	пп	пп
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сок плодово-ягодный в ассортименте*	200	2,00	0,20	20,20	92,00	4,00	389	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>340</b>	<b>7,20</b>	<b>3,00</b>	<b>90,56</b>	<b>422,20</b>	<b>14,00</b>		
Ужин								
Капуста (соломка)**	95	1,72	0,10	4,48	26,69	29,07	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	17,17	27,87	17,74	390,86	0,14	268	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Картофель отварной	180	3,60	7,83	28,85	200,59	17,66	125	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Оладьи с изюмом	50	3,41	3,90	23,36	142,42	0,08	400/402	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Молоко стуженное с сахаром	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,20	371	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	39,91	0,00	420	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	220	3,30	1,10	46,20	211,20	22,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>960</b>	<b>35,89</b>	<b>49,10</b>	<b>182,04</b>	<b>1319,83</b>	<b>69,15</b>		
Ужин 2								
Кисломолочный напиток (Снежок0,2л)	200	10,80	10,00	43,20	316,00	3,60	516	сб технол норм, рец бл для школ Перевалова, 2013
Печенье творожное с лимоном	70	7,06	14,67	41,60	326,44	0,48	447	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>270</b>	<b>17,86</b>	<b>24,67</b>	<b>84,80</b>	<b>642,44</b>	<b>4,08</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>3575</b>	<b>164,38</b>	<b>191,54</b>	<b>602,57</b>	<b>4816,03</b>	<b>263,12</b>		

День 7								
Завтрак								
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	14	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,07	15	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Птица жареная (курица)	10	2,96	3,83	0,02	44,45	0,25	293	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Каша вязкая молочная из пшенной крупы	250	11,79	11,16	55,48	370,28	0,94	173	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Кисломолочный напиток (Йогурт)	125	5,13	3,13	13,63	97,50	0,75	517	сб технол норм, рец бл для школ Перевалова, 2013
Молоко кипяченое	200	6,00	6,40	9,40	120,00	1,20	385	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Печенье с маком	20	1,67	6,58	11,15	110,37	0,00	99	для пр общ пит при шк Хлебпродинпром, 2004
Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>785</b>	<b>34,46</b>	<b>44,08</b>	<b>130,00</b>	<b>1051,99</b>	<b>13,21</b>		
Обед								
Салат из капусты с растительным маслом**	100	1,75	5,10	6,92	81,63	27,50	56	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Рассольник Ленинградский	300	3,04	7,37	20,74	161,86	14,14	96	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Жаркое по-домашнему (говядина)	280	33,38	35,12	25,30	550,74	17,37	259	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	18,91	78,65	4,00	507	сб технол норм, рец бл для школ Перевалова, 2013
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	180	0,72	0,54	18,54	84,60	9,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>1160</b>	<b>45,79</b>	<b>50,46</b>	<b>141,00</b>	<b>1207,47</b>	<b>72,01</b>		
Полдник								
Соломка	40	3,64	2,44	27,72	148,80	0,00	пп	пп
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	220	3,30	1,10	46,20	211,20	22,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сок плодово-ягодный в ассортименте*	200	2,00	0,20	20,20	92,00	4,00	389	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>460</b>	<b>8,94</b>	<b>3,74</b>	<b>94,12</b>	<b>452,00</b>	<b>26,00</b>		
Ужин								
Перец сладкий свежий нарезка**	95	1,24	0,10	4,66	25,27	25,27	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
Птица тушеная в соусе (соус сметанный)	150	31,54	32,05	3,20	406,74	2,61	290/330	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Пюре картофельное	180	3,98	6,72	26,47	182,69	15,56	312	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Блинчики	50	4,33	3,21	18,26	119,37	0,31	691	на прод диет питания для поп Могильного, 2013
Молоко сгущенное с сахаром	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,20	371	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Чай с молоком с сахаром	200	1,20	1,28	11,87	63,91	0,24	421	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	220	3,30	1,10	46,20	211,20	22,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>1000</b>	<b>52,27</b>	<b>52,76</b>	<b>162,08</b>	<b>1317,33</b>	<b>66,19</b>		
Ужин 2								
Кисломолочный напиток (Ряженка0,2л)	200	11,60	10,00	16,80	216,00	1,20	386	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Крендель с маком	70	5,44	10,96	41,94	287,83	0,00	772	для пр общ пит при шк Хлебпродинпром, 2004
<b>Итого</b>	<b>270</b>	<b>17,04</b>	<b>20,96</b>	<b>58,74</b>	<b>503,83</b>	<b>1,20</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>3675</b>	<b>158,50</b>	<b>172,00</b>	<b>585,93</b>	<b>4532,63</b>	<b>178,60</b>		

День 8								
Завтрак								
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	14	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,07	15	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Ветчина (порциями)	10	2,26	2,09	0,00	27,85	0,00	16	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Каша жидкая молочная из манной крупы	250	9,10	9,99	42,25	296,08	1,03	181	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Кисломолочный напиток (Йогурт)	125	5,13	3,13	13,63	97,50	0,75	517	сб технол норм, рец бл для школ Перевалова, 2013
Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,79	3,40	19,47	126,86	0,60	418	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Печенье с кокосом	20	1,31	5,57	14,76	114,27	0,00	8	для пр общ пит при шк Хлебпродинпром, 2004
Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	180	1,62	0,36	14,58	77,40	108,00	14 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>865</b>	<b>29,73</b>	<b>37,12</b>	<b>135,21</b>	<b>1002,37</b>	<b>110,45</b>		
Обед								
Салат из сыра, яблок и огурцов**	100	9,09	16,30	3,39	199,22	4,57	62/615	для пр общ пит при шк Хлебпродинпром, 2004
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	300	11,87	2,09	18,44	140,37	16,25	106/107	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Биточки рубленые из птицы	100	18,16	16,62	10,92	255,64	1,49	306	для пит детей в дошк обр орг Могильного, 2016
Картофель жаренный ломтиками (из отварного)	180	4,47	18,88	36,44	333,96	22,36	146	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Кисель из кураги	200	1,05	0,06	37,22	154,37	0,80	355	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>1080</b>	<b>51,78</b>	<b>56,52</b>	<b>166,80</b>	<b>1380,56</b>	<b>55,46</b>		
Полдник								
Печенье	50	4,00	9,00	33,50	230,00	0,00	пп	пп
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сок плодово-ягодный в ассортименте*	200	2,00	0,20	20,20	92,00	4,00	389	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>6,40</b>	<b>9,60</b>	<b>63,50</b>	<b>369,00</b>	<b>14,00</b>		
Ужин								
Овощи натуральные свежие (огурцы)**	95	0,76	0,10	2,38	13,30	9,50	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
Котлеты рыбные (минтай) 110	150	19,61	25,37	24,90	407,10	1,14	234	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Рис отварной с овощами	180	4,25	6,67	44,05	245,11	2,70	334	для пит детей в дошк обр орг Могильного, 2016
Лапшевник с творогом	100	8,88	8,35	23,26	203,18	0,17	208	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Молоко сгущенное с сахаром	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,20	371	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	39,91	0,00	420	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	220	3,30	1,10	46,20	211,20	22,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>1050</b>	<b>23,87</b>	<b>24,52</b>	<b>177,30</b>	<b>1020,84</b>	<b>34,57</b>		
Ужин 2								
Кисломолочный напиток (Кефир0,2л)	200	11,60	10,00	16,00	212,00	2,80	386	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Рулет фруктовый	70	5,84	3,70	36,17	201,52	0,32	93	для пр общ пит при шк Хлебпродинпром, 2004
<b>Итого</b>	<b>270</b>	<b>17,44</b>	<b>13,70</b>	<b>52,17</b>	<b>413,52</b>	<b>3,12</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>3615</b>	<b>129,21</b>	<b>141,46</b>	<b>594,98</b>	<b>4186,29</b>	<b>217,60</b>		



День 9								
Завтрак								
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	14	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,07	15	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Буженина	10	2,12	5,33	1,75	56,43	0,00	247	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес"	250	11,37	12,48	48,06	350,53	0,94	173	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Кисломолочный напиток (Йогурт)	125	5,13	3,13	13,63	97,50	0,75	517	сб технол норм, рец бл для школ Перевалова, 2013
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	39,91	0,00	420	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Лимон*	7	0,14	0,02	0,48	5,47	6,44	14 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Кекс столичный	20	1,29	4,39	12,40	94,40	0,00	474	для пит детей в дошк обр орг Могильного, 2016
Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>792</b>	<b>26,98</b>	<b>38,33</b>	<b>126,62</b>	<b>953,64</b>	<b>18,20</b>		
Обед								
Морковь свежая соломка**	95	1,24	0,10	6,56	33,25	4,75	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
Солянка домашняя (говядина)	300	10,66	13,52	10,56	206,57	12,04	157	для пр общ пит при шк Хлебпродинпром, 2004
Бефстроганов из отварной говядины	150	24,18	22,35	6,28	321,56	1,28	245/330	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Макароны отварные с овощами	180	6,34	8,31	38,06	251,78	10,19	205	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Компот из вишен и яблок	200	0,24	0,13	24,14	99,97	5,00	513	сб технол норм, рец бл для школ Перевалова, 2013
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	180	0,72	0,54	18,54	84,60	9,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>1210</b>	<b>50,11</b>	<b>52,11</b>	<b>154,74</b>	<b>1292,68</b>	<b>42,26</b>		
Полдник								
Соломка	40	3,64	2,44	27,72	148,80	0,00	пп	пп
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	220	3,30	1,10	46,20	211,20	22,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сок плодово-ягодный в ассортименте*	200	2,00	0,20	20,20	92,00	4,00	389	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>790</b>	<b>8,94</b>	<b>3,74</b>	<b>94,12</b>	<b>452,00</b>	<b>26,00</b>		
Ужин								
Салат из соленых огурцов с луком**	100	0,86	5,11	2,61	61,63	5,55	21	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Печень, тушенная в соусе сметанном с луком	150	27,01	17,84	7,96	331,17	47,91	261/332	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Пюре картофельное	180	3,98	6,72	26,47	182,69	15,56	312	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Оладьи	50	3,67	3,98	21,40	136,03	0,08	400/401	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Молоко сгущенное с сахаром	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,20	371	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Чай с молоком с сахаром	200	1,20	1,28	11,87	63,91	0,24	421	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00	14 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>880</b>	<b>44,21</b>	<b>38,43</b>	<b>129,23</b>	<b>1076,63</b>	<b>107,54</b>		
Ужин 2								
Кисломолочный напиток (Снежок0,2л)	200	10,80	10,00	43,20	316,00	3,60	516	сб технол норм, рец бл для школ Перевалова, 2013
Рулет майский с корицей	70	6,50	8,43	43,45	275,49	0,05	438	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>270</b>	<b>17,30</b>	<b>18,43</b>	<b>86,65</b>	<b>591,49</b>	<b>3,65</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>3942</b>	<b>147,53</b>	<b>151,04</b>	<b>591,37</b>	<b>4366,45</b>	<b>197,65</b>		

День 10								
Завтрак								
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	14	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,07	15	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Птица жареная (курица)	10	2,96	3,83	0,02	44,45	0,25	293	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Пудинг из творога (запечённый) с соусом ягодным (клубника)	200	24,04	17,40	69,42	531,74	12,59	222/378	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011 для обуч обр орг Кучмы, 2016
Кисломолочный напиток (Йогурт)	125	5,13	3,13	13,63	97,50	0,75	517	сб технол норм, рец бл для школ Перевалова, 2013
Молоко кипяченое	200	6,00	6,40	9,40	120,00	1,20	385	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Песочник с маком	20	1,68	3,38	10,60	79,45	0,00	99	для пр общ пит при шк Хлебпродинпром, 2004
Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	180	1,62	0,36	14,58	77,40	108,00	14 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>815</b>	<b>47,95</b>	<b>47,08</b>	<b>148,16</b>	<b>1212,95</b>	<b>122,86</b>		
Обед								
Салат из белокочанной капусты с яблоками**	100	1,78	5,23	11,30	98,04	17,35	46	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	11,88	9,55	19,09	210,18	15,76	104/105	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Гуляш (говядина)	150	30,58	30,96	2,60	410,93	1,90	260	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Картофель жаренный ломтиками (из отварного)	180	4,47	18,88	36,44	333,96	22,36	146	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	24,65	116,65	130,00	519	сб технол норм, рец бл для школ Перевалова, 2013
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>1130</b>	<b>56,53</b>	<b>67,48</b>	<b>154,48</b>	<b>1466,76</b>	<b>197,36</b>		
Полдник								
Гематоген	40	4,80	2,40	60,56	283,20	0,00	пп	пп
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сок плодово-ягодный в ассортименте*	200	2,00	0,20	20,20	92,00	4,00	389	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>340</b>	<b>7,20</b>	<b>3,00</b>	<b>90,56</b>	<b>422,20</b>	<b>14,00</b>		
Ужин								
Овощи натуральные соленые (помидоры)**	95	1,05	0,19	3,61	22,80	23,75	70	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
Плов из птицы	280	32,88	36,94	55,50	658,66	7,29	291	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сырники из творога	100	18,27	21,59	13,45	321,03	0,46	219	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Молоко сгущенное с сахаром	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,20	371	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	39,91	0,00	420	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	220	3,30	1,10	46,20	211,20	22,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>1000</b>	<b>62,17</b>	<b>68,11</b>	<b>180,18</b>	<b>1561,75</b>	<b>53,69</b>		
Ужин 2								
Кисломолочный напиток (Ряженка0,2л)	200	11,60	10,00	16,80	216,00	1,20	386	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Крендель сахарный	70	5,08	9,57	42,96	277,94	0,00	415	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>270</b>	<b>16,68</b>	<b>19,57</b>	<b>59,76</b>	<b>493,94</b>	<b>1,20</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>3555</b>	<b>190,53</b>	<b>205,24</b>	<b>633,14</b>	<b>5157,60</b>	<b>389,12</b>		

День 11								
Завтрак								
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	14	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,07	15	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Ветчина (порциями)	10	2,26	2,09	0,00	27,85	0,00	16	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Омлет	200	20,88	22,47	3,90	301,42	0,36	232	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Кисломолочный напиток (Йогурт)	125	5,13	3,13	13,63	97,50	0,75	517	сб технол норм, рец бл для школ Перевалова, 2013
Какао с молоком гущённым	200	3,71	3,83	24,50	148,17	0,38	383	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Кекс шоколадный	20	1,88	4,24	11,14	90,47	0,00	727	на прод диет питания для поп Могильного, 2013
Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>755</b>	<b>41,89</b>	<b>48,96</b>	<b>103,36</b>	<b>1021,21</b>	<b>11,56</b>		
Обед								
Перец сладкий свежий нарезка**	95	1,24	0,10	4,66	25,27	25,27	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
Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	300	6,64	6,76	23,03	181,78	10,82	102	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Биточки рыбные (минтай)	150	19,61	25,37	24,90	407,01	1,14	234	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Рис отварной с овощами	180	4,25	6,67	44,05	245,11	2,70	334	для пит детей в дошк обр орг Могильного, 2016
Компот из плодов свежих (клубника)	200	0,32	0,16	22,98	96,20	24,00	457	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	180	0,72	0,54	18,54	84,60	9,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>1210</b>	<b>39,51</b>	<b>46,77</b>	<b>188,76</b>	<b>1334,92</b>	<b>72,93</b>		
Полдник								
Печенье	50	4,00	9,00	33,50	230,00	0,00	пп	пп
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	220	3,30	1,10	46,20	211,20	22,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сок плодово-ягодный в ассортименте*	200	2,00	0,20	20,20	92,00	4,00	389	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>470</b>	<b>9,30</b>	<b>10,30</b>	<b>99,90</b>	<b>533,20</b>	<b>26,00</b>		
Ужин								
Салат из соленых огурцов с луком**	100	0,86	5,11	2,61	61,63	5,55	21	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Птица тушенная в соусе (соус сметанный с томатом)	150	24,45	25,48	5,36	332,66	3,34	290/331	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,53	7,94	47,56	303,37	0,00	302	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Блинчики	50	4,33	3,21	18,26	119,37	0,31	691	на прод диет питания для поп Могильного, 2013
Молоко гущенное с сахаром	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,20	371	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Чай с молоком с сахаром	200	1,20	1,28	11,87	63,91	0,24	421	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00	14 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>880</b>	<b>48,86</b>	<b>46,52</b>	<b>144,58</b>	<b>1182,14</b>	<b>47,64</b>		
Ужин 2								
Кисломолочный напиток (Кефир0,2л)	200	11,60	10,00	16,00	212,00	2,80	386	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Печенье творожное с лимоном	70	7,06	14,67	41,60	326,44	0,48	447	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>270</b>	<b>18,66</b>	<b>24,67</b>	<b>57,60</b>	<b>538,44</b>	<b>3,28</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>3585</b>	<b>158,22</b>	<b>177,22</b>	<b>594,20</b>	<b>4609,90</b>	<b>161,41</b>		

День 12								
Завтрак								
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	14	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,07	15	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Буженина	10	2,12	5,33	1,75	56,43	0,00	247	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Каша вязкая молочная из риса	250	8,66	9,84	57,02	343,23	0,97	174	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Кисломолочный напиток (Йогурт)	125	5,13	3,13	13,63	97,50	0,75	517	сб технол норм, рец бл для школ Перевалова, 2013
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	39,91	0,00	420	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Лимон*	7	0,14	0,02	0,48	5,47	6,44	14 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Рулет фруктовый	50	4,17	2,64	25,84	143,94	0,23	93	для пр общ пит при шк Хлебпродинпром, 2004
Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	180	1,62	0,36	14,58	77,40	108,00	14 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>902</b>	<b>28,37</b>	<b>33,89</b>	<b>153,81</b>	<b>1026,29</b>	<b>116,46</b>		
Обед								
Салат из свеклы с зеленым горошком**	100	1,71	4,18	8,43	78,57	10,06	53	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Суп крестьянский с крупой перловой	300	2,76	6,33	16,58	135,04	18,62	98	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Говядина, тушенная с капустой	280	33,83	62,92	14,74	762,23	51,91	440	для пр общ пит при шк Хлебпродинпром, 2004
Компот из плодов сухих (курага)	200	1,04	0,06	30,18	126,20	0,80	348	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>1080</b>	<b>46,48</b>	<b>76,07</b>	<b>130,33</b>	<b>1399,04</b>	<b>91,38</b>		
Полдник								
Соломка	40	3,64	2,44	27,72	148,80	0,00	пп	пп
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сок плодово-ягодный в ассортименте*	200	2,00	0,20	20,20	92,00	4,00	389	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>340</b>	<b>6,04</b>	<b>3,04</b>	<b>57,72</b>	<b>287,80</b>	<b>14,00</b>		
Ужин								
Салат из капусты с растительным маслом**	100	1,75	5,10	6,92	81,63	27,50	56	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Печень, тушенная в соусе сметанном с луком	150	27,01	17,84	7,96	331,17	47,91	261/332	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,53	7,94	47,56	303,37	0,00	302	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Лапшевник с творогом	100	8,88	8,35	23,26	203,18	0,17	208	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Молоко сгущенное с сахаром	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,20	371	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	39,91	0,00	420	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	220	3,30	1,10	46,20	211,20	22,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>1050</b>	<b>58,15</b>	<b>43,63</b>	<b>193,31</b>	<b>1433,65</b>	<b>97,78</b>		
Ужин 2								
Кисломолочный напиток (Снежок0,2л)	200	10,80	10,00	43,20	316,00	3,60	516	сб технол норм, рец бл для школ Перевалова, 2013
Булочка с повидлом обсыпная	70	4,93	10,41	40,40	274,72	0,09	426	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>270</b>	<b>15,73</b>	<b>20,41</b>	<b>83,60</b>	<b>590,72</b>	<b>3,69</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>3642</b>	<b>154,77</b>	<b>177,04</b>	<b>618,76</b>	<b>4737,50</b>	<b>323,31</b>		

День 13								
Завтрак								
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	14	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,07	15	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Буженина	10	2,12	5,33	1,75	56,43	0,00	247	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	250	9,78	10,00	69,45	396,26	0,97	174	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Кисломолочный напиток (Йогурт)	125	5,13	3,13	13,63	97,50	0,75	517	сб технол норм, рец бл для школ Перевалова, 2013
Молоко кипяченое	200	6,00	6,40	9,40	120,00	1,20	385	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Печенье ореховое	20	1,46	7,28	12,15	109,95	0,01	131	для пр общ пит при шк Хлебпродинпром, 2004
Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>785</b>	<b>31,40</b>	<b>45,11</b>	<b>146,69</b>	<b>1089,54</b>	<b>13,00</b>		
Обед								
Винегрет овощной**	100	1,25	10,16	7,36	126,79	7,25	67	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Суп картофельный с рыбой	300	12,33	6,19	17,18	174,42	14,24	134	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Котлеты (говядина)	110	17,16	27,91	17,71	391,05	0,14	268	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Рис припущенный	180	4,46	5,83	49,19	256,91	0,00	305	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	18,91	78,65	4,00	507	сб технол норм, рец бл для школ Перевалова, 2013
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	180	0,72	0,54	18,54	84,60	9,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>1170</b>	<b>42,83</b>	<b>52,97</b>	<b>179,48</b>	<b>1362,42</b>	<b>34,63</b>		
Полдник								
Гематоген	40	4,80	2,40	60,56	283,20	0,00	пп	пп
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	220	3,30	1,10	46,20	211,20	22,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сок плодово-ягодный в ассортименте*	200	2,00	0,20	20,20	92,00	4,00	389	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>460</b>	<b>10,10</b>	<b>3,70</b>	<b>126,96</b>	<b>586,40</b>	<b>26,00</b>		
Ужин								
Салат листовой**	95	1,43	0,19	1,90	15,20	14,25	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
Тефтели 1й вариант (говядина) с соусом сметанным с томатом	130	15,13	22,47	17,29	331,57	4,01	278/331	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,67	8,20	42,33	269,92	0,00	203	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Оладьи с изюмом	50	3,41	3,90	23,36	142,42	0,08	400/402	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Молоко густенное с сахаром	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,20	371	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Чай с молоком с сахаром	200	1,20	1,28	11,87	63,91	0,24	421	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00	14 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>860</b>	<b>35,31</b>	<b>44,54</b>	<b>155,67</b>	<b>1169,17</b>	<b>56,77</b>		
Ужин 2								
Кисломолочный напиток (Ряженка0,2л)	200	11,60	10,00	16,80	216,00	1,20	386	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Булочка ванильная	70	5,72	6,07	41,22	242,22	0,00	422	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>270</b>	<b>17,32</b>	<b>16,07</b>	<b>58,02</b>	<b>458,22</b>	<b>1,20</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>3545</b>	<b>136,96</b>	<b>162,39</b>	<b>666,82</b>	<b>4665,76</b>	<b>131,61</b>		

День 14								
Завтрак								
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	14	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,07	15	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Птица жареная (курица)	10	2,96	3,83	0,02	44,45	0,25	293	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Суфле творожное	200	30,04	19,52	35,22	435,46	0,96	365	для пр общ пит при шк Лапшиной 2004 г
Кисломолочный напиток (Йогурт)	125	5,13	3,13	13,63	97,50	0,75	517	сб технол норм, рец бл для школ Перевалова, 2013
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	39,91	0,00	420	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Лимон*	7	0,14	0,02	0,48	5,47	6,44	14 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Кекс столичный	20	1,29	4,39	12,40	94,40	0,00	474	для пит детей в дошк обр орг Могильного, 2016
Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	180	1,62	0,36	14,58	77,40	108,00	14 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>822</b>	<b>47,70</b>	<b>43,83</b>	<b>116,83</b>	<b>1056,98</b>	<b>116,46</b>		
Обед								
Перец сладкий свежий нарезка**	95	1,24	0,10	4,66	25,27	25,27	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
Рассольник Ленинградский	300	3,04	7,37	20,74	161,86	14,14	96	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Рыба, запеченная с картофелем по-русски (минтай)	280	24,44	17,69	36,45	402,75	18,49	664/1035	для пред общ пит Румянцев 2002
Напиток апельсиновый	200	0,09	0,02	24,75	99,89	5,76	679	на прод диет питания для поп Могильного, 2013
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>1080</b>	<b>35,94</b>	<b>32,75</b>	<b>147,00</b>	<b>1031,72</b>	<b>73,66</b>		
Полдник								
Печенье	50	4,00	9,00	33,50	230,00	0,00	пп	пп
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сок плодово-ягодный в ассортименте*	200	2,00	0,20	20,20	92,00	4,00	389	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>6,40</b>	<b>9,60</b>	<b>63,50</b>	<b>369,00</b>	<b>14,00</b>		
Ужин								
Салат из моркови с яблоками**	100	1,08	0,18	8,62	41,99	6,25	59	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Азу (говядина)	280	24,20	27,56	26,32	450,57	17,62	438	для пр общ пит при шк Хлебпродинпром, 2004
Сырники из творога	100	18,27	21,59	13,45	321,03	0,46	219	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Молоко сгущенное с сахаром	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,20	371	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	39,91	0,00	420	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	220	3,30	1,10	46,20	211,20	22,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>1000</b>	<b>53,52</b>	<b>53,72</b>	<b>156,01</b>	<b>1327,90</b>	<b>46,53</b>		
Ужин 2								
Кисломолочный напиток (Кефир0,2л)	200	11,60	10,00	16,00	212,00	2,80	386	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сдоба обыкновенная	70	5,91	3,89	41,53	224,39	0,00	421	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>270</b>	<b>17,51</b>	<b>13,89</b>	<b>57,53</b>	<b>436,39</b>	<b>2,80</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>3522</b>	<b>161,08</b>	<b>153,79</b>	<b>540,86</b>	<b>4221,99</b>	<b>253,45</b>		
<b>Итого за 14 дней</b>	<b>3616,1</b>	<b>154,5</b>	<b>171,3</b>	<b>608,4</b>	<b>4609,5</b>	<b>234,8</b>		

\*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

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

\*\*\*Вода питьевая фасованная по 1 шт/0,33 л или 0,5 л на завтрак, обед, полдник, ужин и ужин 2

Комплекс 2								
Наименование	Выход	Белки, гр	Жиры, гр	Углево-ды, гр	Энергетиче-ская ценность, ккал	Вита-мин С, мг	№ ТК по сборник у	Сборник рецептов
<b>День 1</b>								
<b>Завтрак</b>								
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	14	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,07	15	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Птица жареная (курица)	10	2,96	3,83	0,02	44,45	0,25	293	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Омлет	200	20,88	22,47	3,90	301,42	0,36	232	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Кисломолочный напиток (Йогурт)	125	5,13	3,13	13,63	97,50	0,75	517	сб технол норм, рец бл для школ Перевалова, 2013
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	39,91	0,00	420	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Кекс лимонный	20	1,39	4,51	10,59	88,89	0,92	82	для пр общ пит при шк Хлебпродинпром, 2004
Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	139,20	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	220	3,30	1,10	46,20	211,20	22,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>915</b>	<b>43,92</b>	<b>48,64</b>	<b>144,89</b>	<b>1190,96</b>	<b>24,35</b>		
<b>Обед</b>								
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком**	100	2,80	7,16	10,46	117,82	7,60	40	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Суп картофельный с рыбой	300	12,33	6,19	17,18	174,42	14,24	134	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Котлеты рубленые из птицы	100	19,36	21,50	17,72	332,32	1,49	294	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Соус красный основной	50	0,43	1,00	3,24	23,88	1,20	1011	для пред общ пит Румянцев 2002
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,53	7,94	47,56	303,37	0,00	302	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	18,91	78,65	4,00	507	сб технол норм, рец бл для школ Перевалова, 2013
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	100	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	19,76	92,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>1130</b>	<b>52,76</b>	<b>46,54</b>	<b>175,46</b>	<b>1327,46</b>	<b>38,52</b>		
<b>Полдник</b>								
Соломка	40	3,64	2,44	27,72	148,80	0,00	пп	пп
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	220	3,30	1,10	46,20	211,20	22,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сок плодово-ягодный в ассортименте*	200	2,00	0,20	20,20	92,00	4,00	389	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>460</b>	<b>8,94</b>	<b>3,74</b>	<b>94,12</b>	<b>452,00</b>	<b>26,00</b>		
<b>Ужин</b>								
Перец сладкий свежий нарезка**	95	1,24	0,10	4,66	25,27	25,27	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 (говядина)	110	17,16	27,91	17,71	391,05	0,14	268	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Пюре картофельное	180	3,98	6,72	26,47	182,69	15,56	312	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сырники из творога	100	18,27	21,59	13,45	321,03	0,46	219	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Чай с молоком с сахаром	200	1,20	1,28	11,87	63,91	0,24	421	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Молоко сгущенное с сахаром	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,20	371	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	180	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	19,76	92,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>970</b>	<b>49,25</b>	<b>66,43</b>	<b>144,12</b>	<b>1376,70</b>	<b>50,87</b>		
<b>Ужин 2</b>								
Кисломолочный напиток (Ряженка0,2л)	200	11,60	10,00	16,80	216,00	1,20	386	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Булочка с повидлом обсыпная	70	4,93	10,41	40,40	274,72	0,09	426	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>270</b>	<b>16,53</b>	<b>20,41</b>	<b>57,20</b>	<b>490,72</b>	<b>1,29</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>3745</b>	<b>171,40</b>	<b>185,76</b>	<b>615,79</b>	<b>4837,84</b>	<b>141,02</b>		

День 2								
Завтрак								
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	14	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,07	15	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Буженина	10	2,12	5,33	1,75	56,43	0,00	247	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Каша вязкая молочная "Артек"	250	11,79	9,94	56,34	362,32	0,94	173	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Кисломолочный напиток (Йогурт)	125	5,13	3,13	13,63	97,50	0,75	517	сб технол норм, рец бл для школ Перевалова, 2013
Молоко кипяченое	200	6,00	6,40	9,40	120,00	1,20	385	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Печенье с маком	20	1,67	6,58	11,15	110,37	0,00	99	для пр общ пит при шк Хлебпродинпром, 2004
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	220	3,30	1,10	46,20	211,20	22,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>905</b>	<b>36,51</b>	<b>45,05</b>	<b>168,99</b>	<b>1220,22</b>	<b>24,96</b>		
Обед								
Салат из сыра, яблок и огурцов**	100	9,09	16,30	3,39	199,22	4,57	62/615	для пр общ пит при шк Хлебпродинпром, 2004
Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,48	7,14	11,16	119,52	26,98	88	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Зразы рыбные рубленые (минтай) в сметанно-томатном соусе	135	11,06	13,18	12,81	213,60	2,51	237/331	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Рагу из овощей	180	3,22	21,64	16,90	275,35	18,75	143	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Компот из свежих плодов (вишня)	200	0,32	0,08	19,23	80,65	6,00	507	сб технол норм, рец бл для школ Перевалова, 2013
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	139,20	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>1135</b>	<b>34,43</b>	<b>61,15</b>	<b>133,76</b>	<b>1231,75</b>	<b>68,81</b>		
Полдник								
Печенье	50	4,00	9,00	33,50	230,00	0,00	пп	пп
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сок плодово-ягодный в ассортименте*	200	2,00	0,20	20,20	92,00	4,00	389	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>6,40</b>	<b>9,60</b>	<b>63,50</b>	<b>369,00</b>	<b>14,00</b>		
Ужин								
Салат "Розовый" из капусты со свеклой**	100	1,79	10,09	6,90	126,58	29,00	101	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Птица жареная (курица)	110	32,55	42,14	0,17	488,92	2,71	293	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Рис припущенный с томатом	180	4,66	5,98	50,00	262,66	1,94	935	для пред общ пит Румянцев 2002
Оладьи	50	3,67	3,98	21,40	136,03	0,08	400/401	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Молоко сгущенное с сахаром	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,20	371	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	39,91	0,00	420	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Лимон*	7	0,14	0,02	0,48	5,47	6,44	14 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	180	1,62	0,36	14,58	77,40	108,00	14 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>927</b>	<b>51,12</b>	<b>65,87</b>	<b>154,95</b>	<b>1400,18</b>	<b>148,37</b>		
Ужин 2								
Кисломолочный напиток (Кефир0,2л)	200	11,60	10,00	16,00	212,00	2,80	386	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Рулет майский с корицей	70	6,50	8,43	43,45	275,49	0,05	438	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>270</b>	<b>18,10</b>	<b>18,43</b>	<b>59,45</b>	<b>487,49</b>	<b>2,85</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>3587</b>	<b>146,56</b>	<b>200,09</b>	<b>580,65</b>	<b>4708,63</b>	<b>258,99</b>		



День 3								
Завтрак								
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	14	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,07	15	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Ветчина (порциями)	10	2,26	2,09	0,00	27,85	0,00	16	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Омлет с ветчиной	200	24,82	26,12	3,29	347,57	0,30	230	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Кисломолочный напиток (Йогурт)	125	5,13	3,13	13,63	97,50	0,75	517	сб технол норм, рец бл для школ Перевалова, 2013
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	39,91	0,00	420	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Печенье творожное с лимоном	20	2,02	4,19	11,89	93,27	0,14	447	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	180	0,72	0,54	18,54	84,60	9,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>835</b>	<b>42,58</b>	<b>48,87</b>	<b>97,73</b>	<b>999,50</b>	<b>10,26</b>		
Обед								
Морковь свежая соломка**	95	1,24	0,10	6,56	33,25	4,75	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
Суп из овощей	300	2,31	6,32	13,46	120,58	18,92	99	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Бефстроганов из отварной говядины	150	24,18	22,35	6,28	321,56	1,28	245/330	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Картофель отварной	180	3,60	7,83	28,85	200,59	17,66	125	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
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	220	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	19,76	92,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>1250</b>	<b>43,36</b>	<b>45,07</b>	<b>172,15</b>	<b>1274,14</b>	<b>68,60</b>		
Полдник								
Гематоген	40	4,80	2,40	60,56	283,20	0,00	пп	пп
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	220	3,30	1,10	46,20	211,20	22,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сок плодово-ягодный в ассортименте*	200	2,00	0,20	20,20	92,00	4,00	389	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>460</b>	<b>10,10</b>	<b>3,70</b>	<b>126,96</b>	<b>586,40</b>	<b>26,00</b>		
Ужин								
Икра кабачковая**	100	1,90	8,90	7,70	119,00	7,00	73	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Рыба жареная (минтай)	150	28,83	19,73	6,12	316,59	1,74	230	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Капуста тушеная	180	4,26	7,44	18,02	158,69	64,45	139	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Лапшевник с творогом	100	8,88	8,35	23,26	203,18	0,17	208	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Молоко сгущенное с сахаром	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,20	371	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Чай с молоком с сахаром	200	1,20	1,28	11,87	63,91	0,24	421	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	100	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	19,76	92,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>930</b>	<b>52,14</b>	<b>49,41</b>	<b>128,19</b>	<b>1171,57</b>	<b>83,80</b>		
Ужин 2								
Кисломолочный напиток (Снежок0,2л)	200	10,80	10,00	43,20	316,00	3,60	516	сб технол норм, рец бл для школ Перевалова, 2013
Рулет фруктовый	70	5,84	3,70	36,17	201,52	0,32	93	для пр общ пит при шк Хлебпродинпром, 2004
<b>Итого</b>	<b>270</b>	<b>16,64</b>	<b>13,70</b>	<b>79,37</b>	<b>517,52</b>	<b>3,92</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>3745</b>	<b>164,83</b>	<b>160,75</b>	<b>604,41</b>	<b>4549,12</b>	<b>192,58</b>		

День 4								
Завтрак								
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	14	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,07	15	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Птица жареная (курица)	10	2,96	3,83	0,02	44,45	0,25	293	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Каша пшеничная с изюмом	250	10,75	10,48	57,92	370,16	0,85	177	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Кисломолочный напиток (Йогурт)	125	5,13	3,13	13,63	97,50	0,75	517	сб технол норм, рец бл для школ Перевалова, 2013
Молоко кипяченое	200	6,00	6,40	9,40	120,00	1,20	385	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Печенье курабье бакинское	20	1,36	5,68	11,80	103,70	0,04	111	для пр общ пит при шк Хлебпродинпром, 2004
Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	220	3,30	1,10	46,20	211,20	22,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>905</b>	<b>36,02</b>	<b>43,20</b>	<b>169,48</b>	<b>1209,41</b>	<b>25,15</b>		
Обед								
Овощи натуральные соленые (огурцы)**	95	0,76	0,10	1,62	12,35	4,75	70	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 капустой и картофелем	300	4,05	7,77	24,18	183,92	31,67	82	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Тефтели рыбные (минтай) с соусом сметанным с томатом	150	14,24	13,50	18,47	251,54	3,13	239/331	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Пюре картофельное	180	3,98	6,72	26,47	182,69	15,56	312	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Компот из смородины черной	200	0,30	0,12	17,18	73,05	30,00	511	сб технол норм, рец бл для школ Перевалова, 2013
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	139,20	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>1150</b>	<b>31,59</b>	<b>36,00</b>	<b>158,19</b>	<b>1091,90</b>	<b>95,11</b>		
Полдник								
Соломка	40	3,64	2,44	27,72	148,80	0,00	пп	пп
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сок плодово-ягодный в ассортименте*	200	2,00	0,20	20,20	92,00	4,00	389	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>340</b>	<b>6,04</b>	<b>3,04</b>	<b>57,72</b>	<b>287,80</b>	<b>14,00</b>		
Ужин								
Салат из моркови с яблоками**	100	1,08	0,18	8,62	41,99	6,25	59	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Зразы рубленые (говядина) в сметанном соусе	130	14,55	23,42	18,06	341,52	8,05	274/330	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,53	7,94	47,56	303,37	0,00	302	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Блинчики	50	4,33	3,21	18,26	119,37	0,31	691	на прод диет питания для поп Могильного, 2013
Молоко сгущенное с сахаром	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,20	371	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	39,91	0,00	420	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	180	1,62	0,36	14,58	77,40	108,00	14 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>940</b>	<b>38,80</b>	<b>38,41</b>	<b>168,49</b>	<b>1186,75</b>	<b>122,81</b>		
Ужин 2								
Кисломолочный напиток (Ряженка0,2л)	200	11,60	10,00	16,80	216,00	1,20	386	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сдоба обыкновенная	70	5,91	3,89	41,53	224,39	0,00	421	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>270</b>	<b>17,51</b>	<b>13,89</b>	<b>58,33</b>	<b>440,39</b>	<b>1,20</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>3605</b>	<b>129,95</b>	<b>134,54</b>	<b>612,21</b>	<b>4216,25</b>	<b>258,27</b>		

День 5								
Завтрак								
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	14	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,07	15	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Буженина	10	2,12	5,33	1,75	56,43	0,00	247	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Запеканка из творога с соусом из кураги	200	27,83	19,39	62,71	536,68	0,93	223/335	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Кисломолочный напиток (Йогурт)	125	5,13	3,13	13,63	97,50	0,75	517	сб технол норм, рец бл для школ Перевалова, 2013
Какао-напиток на молоке	200	3,67	3,48	14,63	105,46	0,54	415	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Кекс лимонный	20	1,39	4,51	10,59	88,89	0,92	82	для пр общ пит при шк Хлебпродинпром, 2004
Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	180	0,72	0,54	18,54	84,60	9,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>815</b>	<b>47,38</b>	<b>48,96</b>	<b>152,37</b>	<b>1231,96</b>	<b>12,21</b>		
Обед								
Сельдь с луком**	100	9,06	14,32	3,28	178,80	4,00	76	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Суп картофельный с бобовыми (горох)	280	6,08	6,31	22,05	169,66	10,09	102	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сухарики из хлеба пшеничного	20	2,15	0,83	14,70	74,93	0,00	487	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Биточки рубленые из птицы	100	18,16	16,62	10,92	255,64	1,49	306	для пит детей в дошк обр орг Могильного, 2016
Соус красный основной	50	0,43	1,00	3,24	23,88	1,20	1011	для пред общ пит Румянцев 2002
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,53	7,94	47,56	303,37	0,00	302	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Напиток апельсиновый	200	0,09	0,02	24,75	99,89	5,76	679	на прод диет питания для поп Могильного, 2013
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00	14 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>1130</b>	<b>54,04</b>	<b>49,42</b>	<b>184,59</b>	<b>1394,17</b>	<b>60,54</b>		
Полдник								
Печенье	50	4,00	9,00	33,50	230,00	0,00	пп	пп
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	220	3,30	1,10	46,20	211,20	22,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сок плодово-ягодный в ассортименте*	200	2,00	0,20	20,20	92,00	4,00	389	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>470</b>	<b>9,30</b>	<b>10,30</b>	<b>99,90</b>	<b>533,20</b>	<b>26,00</b>		
Ужин								
Салат из моркови с курагой**	100	1,56	0,11	14,82	68,01	4,93	63	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Гёфтели 2й вариант (говядина) с соусом сметанным с луком	130	14,05	20,43	15,75	301,31	3,63	279/332	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,67	8,20	42,33	269,92	0,00	203	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сырники из творога	100	18,27	21,59	13,45	321,03	0,46	219	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Молоко сгущенное с сахаром	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,20	371	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Чай с молоком с сахаром	200	1,20	1,28	11,87	63,91	0,24	421	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>910</b>	<b>48,82</b>	<b>55,32</b>	<b>159,45</b>	<b>1334,39</b>	<b>19,46</b>		
Ужин 2								
Кисломолочный напиток (Кефир0,2л)	200	11,60	10,00	16,00	212,00	2,80	386	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Крендель сахарный	70	5,08	9,57	42,96	277,94	0,00	415	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>270</b>	<b>16,68</b>	<b>19,57</b>	<b>58,96</b>	<b>489,94</b>	<b>2,80</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>3595</b>	<b>176,22</b>	<b>183,57</b>	<b>655,27</b>	<b>4983,65</b>	<b>121,01</b>		

День 6								
Завтрак								
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	14	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,07	15	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Ветчина (порциями)	10	2,26	2,09	0,00	27,85	0,00	16	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	250	9,78	10,00	69,45	396,26	0,97	174	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Кисломолочный напиток (Йогурт)	125	5,13	3,13	13,63	97,50	0,75	517	сб технол норм, рец бл для школ Перевалова, 2013
Молоко кипяченое	200	6,00	6,40	9,40	120,00	1,20	385	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Кекс шоколадный	20	1,88	4,24	11,14	90,47	0,00	727	на прод диет питания для поп Могильного, 2013
Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>785</b>	<b>31,96</b>	<b>38,84</b>	<b>143,93</b>	<b>1041,49</b>	<b>12,99</b>		
Обед								
Овощи натуральные свежие (помидоры)**	95	1,05	0,19	3,61	22,80	23,75	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	2,31	6,32	13,46	120,58	18,92	99	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Рагу из мяса птицы с картофелем	280	27,82	30,38	32,75	501,48	23,32	289	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
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	220	3,30	1,10	46,20	211,20	22,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>1200</b>	<b>43,21</b>	<b>45,37</b>	<b>166,81</b>	<b>1243,01</b>	<b>91,98</b>		
Полдник								
Гематоген	40	4,80	2,40	60,56	283,20	0,00	пп	пп
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сок плодово-ягодный в ассортименте*	200	2,00	0,20	20,20	92,00	4,00	389	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>340</b>	<b>7,20</b>	<b>3,00</b>	<b>90,56</b>	<b>422,20</b>	<b>14,00</b>		
Ужин								
Винегрет овощной**	100	1,25	10,16	7,36	126,79	7,25	67	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Говядина, тушенная с капустой	280	33,83	62,92	14,74	762,23	51,91	440	для пр общ пит при шк Хлебпродинпром, 2004
Оладьи с изюмом	50	3,41	3,90	23,36	142,42	0,08	400/402	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Молоко сгущенное с сахаром	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,20	371	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	39,91	0,00	420	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	180	1,62	0,36	14,58	77,40	108,00	14 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>910</b>	<b>46,80</b>	<b>80,65</b>	<b>121,45</b>	<b>1411,95</b>	<b>167,43</b>		
Ужин 2								
Кисломолочный напиток (Снежок0,2л)	200	10,80	10,00	43,20	316,00	3,60	516	сб технол норм, рец бл для школ Перевалова, 2013
Печенье творожное с лимоном	70	7,06	14,67	41,60	326,44	0,48	447	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>270</b>	<b>17,86</b>	<b>24,67</b>	<b>84,80</b>	<b>642,44</b>	<b>4,08</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>3505</b>	<b>147,03</b>	<b>192,52</b>	<b>607,56</b>	<b>4761,09</b>	<b>290,48</b>		

День 7								
Завтрак								
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	14	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,07	15	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Буженина	10	2,12	5,33	1,75	56,43	0,00	247	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель)	250	7,80	7,96	24,16	199,75	1,10	120	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Кисломолочный напиток (Йогурт)	125	5,13	3,13	13,63	97,50	0,75	517	сб технол норм, рец бл для школ Перевалова, 2013
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	39,91	0,00	420	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Лимон*	7	0,14	0,02	0,48	5,47	6,44	14 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Печенье курабье бакинское	20	1,36	5,68	11,80	103,70	0,04	111	для пр общ пит при шк Хлебпродинпром, 2004
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	180	0,72	0,54	18,54	84,60	9,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>872</b>	<b>23,78</b>	<b>35,23</b>	<b>110,87</b>	<b>849,75</b>	<b>17,40</b>		
Обед								
Овощи натуральные свежие (огурцы)**	95	0,76	0,10	2,38	13,30	9,50	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 Ленинградский	300	3,04	7,37	20,74	161,86	14,14	96	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Печень по-строгановски с соусом сметанным с луком	150	27,44	20,08	3,77	337,63	49,89	255	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,53	7,94	47,56	303,37	0,00	302	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Кисель из плодов или ягод свежих (клюква)	200	0,11	0,04	27,76	113,57	3,00	350	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	220	3,30	1,10	46,20	211,20	22,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>1250</b>	<b>51,92</b>	<b>43,81</b>	<b>199,00</b>	<b>1435,87</b>	<b>98,53</b>		
Полдник								
Соломка	40	3,64	2,44	27,72	148,80	0,00	пп	пп
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	220	3,30	1,10	46,20	211,20	22,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сок плодово-ягодный в ассортименте*	200	2,00	0,20	20,20	92,00	4,00	389	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>460</b>	<b>8,94</b>	<b>3,74</b>	<b>94,12</b>	<b>452,00</b>	<b>26,00</b>		
Ужин								
Салат из моркови с яблоками**	100	1,08	0,18	8,62	41,99	6,25	59	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Рыба, запеченная с картофелем по-русски (минтай)	280	24,44	17,69	36,45	402,75	18,49	664/1035	для пред общ пит Румянцев 2002
Блинчики	50	4,33	3,21	18,26	119,37	0,31	691	на прод диет питания для поп Могильного, 2013
Молоко сгущенное с сахаром	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,20	371	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Чай с молоком с сахаром	200	1,20	1,28	11,87	63,91	0,24	421	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>830</b>	<b>38,13</b>	<b>26,06</b>	<b>136,42</b>	<b>938,22</b>	<b>35,49</b>		
Ужин 2								
Кисломолочный напиток (Ряженка0,2л)	200	11,60	10,00	16,80	216,00	1,20	386	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Крендель с маком	70	5,44	10,96	41,94	287,83	0,00	772	для пр общ пит при шк Хлебпродинпром, 2004
<b>Итого</b>	<b>270</b>	<b>17,04</b>	<b>20,96</b>	<b>58,74</b>	<b>503,83</b>	<b>1,20</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>3682</b>	<b>139,81</b>	<b>129,80</b>	<b>599,14</b>	<b>4179,68</b>	<b>178,62</b>		

День 8								
Завтрак								
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	14	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,07	15	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Птица жареная (курица)	10	2,96	3,83	0,02	44,45	0,25	293	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Каша вязкая молочная "Артек"	250	11,79	9,94	56,34	362,32	0,94	173	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Кисломолочный напиток (Йогурт)	125	5,13	3,13	13,63	97,50	0,75	517	сб технол норм, рец бл для школ Перевалова, 2013
Молоко кипяченое	200	6,00	6,40	9,40	120,00	1,20	385	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Кекс шоколадный	20	1,88	4,24	11,14	90,47	0,00	727	на прод диет питания для поп Могильного, 2013
Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>785</b>	<b>34,67</b>	<b>40,52</b>	<b>130,84</b>	<b>1024,14</b>	<b>13,21</b>		
Обед								
Икра кабачковая**	100	1,90	8,90	7,70	119,00	7,00	73	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Борщ с фасолью и картофелем	300	5,17	7,40	19,75	164,99	14,35	84	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Мясо тушеное (говядина)	150	23,84	27,47	3,80	357,70	2,79	256	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,53	7,94	47,56	303,37	0,00	302	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Компот из плодов консервированных (персики)	200	0,32	0,08	22,07	99,10	0,00	347	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	220	3,30	1,10	46,20	211,20	22,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>1250</b>	<b>51,81</b>	<b>55,08</b>	<b>197,67</b>	<b>1505,36</b>	<b>46,14</b>		
Полдник								
Печенье	50	4,00	9,00	33,50	230,00	0,00	пп	пп
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сок плодово-ягодный в ассортименте*	200	2,00	0,20	20,20	92,00	4,00	389	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>6,40</b>	<b>9,60</b>	<b>63,50</b>	<b>369,00</b>	<b>14,00</b>		
Ужин								
Капуста (соломка)**	95	1,72	0,10	4,48	26,69	29,07	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	17,17	27,87	17,74	390,86	0,14	268	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Картофель отварной	180	3,60	7,83	28,85	200,59	17,66	125	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Лапшевник с творогом	100	8,88	8,35	23,26	203,18	0,17	208	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Молоко сгущенное с сахаром	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,20	371	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	39,91	0,00	420	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	180	1,62	0,36	14,58	77,40	108,00	14 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>970</b>	<b>39,67</b>	<b>52,81</b>	<b>150,32</b>	<b>1246,79</b>	<b>155,24</b>		
Ужин 2								
Кисломолочный напиток (Кефир0,2л)	200	11,60	10,00	16,00	212,00	2,80	386	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Рулет фруктовый	70	5,84	3,70	36,17	201,52	0,32	93	для пр общ пит при шк Хлебпродинпром, 2004
<b>Итого</b>	<b>270</b>	<b>17,44</b>	<b>13,70</b>	<b>52,17</b>	<b>413,52</b>	<b>3,12</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>3625</b>	<b>150,00</b>	<b>171,71</b>	<b>594,51</b>	<b>4558,81</b>	<b>231,71</b>		

День 9								
Завтрак								
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	14	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,07	15	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Ветчина (порциями)	10	2,26	2,09	0,00	27,85	0,00	16	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Вареники ленивые отварные	200	30,25	22,71	32,76	456,21	0,74	218	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Кисломолочный напиток (Йогурт)	125	5,13	3,13	13,63	97,50	0,75	517	сб технол норм, рец бл для школ Перевалова, 2013
Какао-напиток на молоке	200	3,67	3,48	14,63	105,46	0,54	415	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Печенье с маком	20	1,67	6,58	11,15	110,37	0,00	99	для пр общ пит при шк Хлебпродинпром, 2004
Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	180	0,72	0,54	18,54	84,60	9,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>815</b>	<b>50,21</b>	<b>51,11</b>	<b>121,23</b>	<b>1144,38</b>	<b>11,10</b>		
Обед								
Винегрет овощной**	100	1,25	10,16	7,36	126,79	7,25	67	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Суп крестьянский с крупой перловой	300	2,76	6,33	16,58	135,04	18,62	98	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Котлеты рубленые из птицы 110	110	19,44	29,75	17,80	407,10	1,49	294	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Рагу из овощей	180	3,22	21,64	16,90	275,35	18,75	143	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Компот из плодов сушеных (изюм)	200	0,46	0,10	28,15	116,05	0,00	512	сб технол норм, рец бл для школ Перевалова, 2013
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00	14 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>1090</b>	<b>34,68</b>	<b>70,37</b>	<b>144,88</b>	<b>1348,33</b>	<b>84,11</b>		
Полдник								
Соломка	40	3,64	2,44	27,72	148,80	0,00	пп	пп
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	220	3,30	1,10	46,20	211,20	22,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сок плодово-ягодный в ассортименте*	200	2,00	0,20	20,20	92,00	4,00	389	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>460</b>	<b>8,94</b>	<b>3,74</b>	<b>94,12</b>	<b>452,00</b>	<b>26,00</b>		
Ужин								
Перец сладкий свежий нарезка**	95	1,24	0,10	4,66	25,27	25,27	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
Тефтели 1й вариант (говядина) с соусом сметанным с томатом	130	15,13	22,47	17,29	331,57	4,01	278/331	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,53	7,94	47,56	303,37	0,00	302	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Оладьи	50	3,67	3,98	21,40	136,03	0,08	400/401	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Молоко сгущенное с сахаром	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,20	371	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Чай с молоком с сахаром	200	1,20	1,28	11,87	63,91	0,24	421	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	100	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	19,76	92,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>860</b>	<b>38,85</b>	<b>44,46</b>	<b>163,99</b>	<b>1215,30</b>	<b>39,80</b>		
Ужин 2								
Кисломолочный напиток (Снежок0,2л)	200	10,80	10,00	43,20	316,00	3,60	516	сб технол норм, рец бл для школ Перевалова, 2013
Рулет майский с корицей	70	6,50	8,43	43,45	275,49	0,05	438	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>270</b>	<b>17,30</b>	<b>18,43</b>	<b>86,65</b>	<b>591,49</b>	<b>3,65</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>3495</b>	<b>149,98</b>	<b>188,10</b>	<b>610,87</b>	<b>4751,51</b>	<b>164,66</b>		

День 10								
Завтрак								
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	14	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,07	15	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Буженина	10	2,12	5,33	1,75	56,43	0,00	247	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель)	250	7,80	7,96	24,16	199,75	1,10	120	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Кисломолочный напиток (Йогурт)	125	5,13	3,13	13,63	97,50	0,75	517	сб технол норм, рец бл для школ Перевалова, 2013
Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,79	3,40	19,47	126,86	0,60	418	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Кекс лимонный	20	1,39	4,51	10,59	88,89	0,92	82	для пр общ пит при шк Хлебпродинпром, 2004
Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>785</b>	<b>27,14</b>	<b>37,30</b>	<b>109,92</b>	<b>878,82</b>	<b>13,44</b>		
Обед								
Овощи натуральные свежие (огурцы)**	95	0,76	0,10	2,38	13,30	9,50	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
Борщ с капустой и картофелем	300	4,05	7,77	24,18	183,92	31,67	82	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Фрикадельки из кур	100	17,88	18,08	9,29	261,16	1,46	297	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,67	8,20	42,33	269,92	0,00	203	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	24,65	116,65	130,00	519	сб технол норм, рец бл для школ Перевалова, 2013
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	220	3,30	1,10	46,20	211,20	22,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>1200</b>	<b>40,07</b>	<b>42,71</b>	<b>199,62</b>	<b>1351,10</b>	<b>194,64</b>		
Полдник								
Гематоген	40	4,80	2,40	60,56	283,20	0,00	пп	пп
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сок плодово-ягодный в ассортименте*	200	2,00	0,20	20,20	92,00	4,00	389	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>340</b>	<b>7,20</b>	<b>3,00</b>	<b>90,56</b>	<b>422,20</b>	<b>14,00</b>		
Ужин								
Салат из моркови с изюмом**	100	1,27	0,14	22,55	98,76	5,75	66	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Поджарка (говядина)	100	23,33	30,29	3,69	380,86	5,85	251	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Овощи отварные с маслом	180	2,99	5,39	11,06	106,91	33,21	315	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сырники из творога	100	18,27	21,59	13,45	321,03	0,46	219	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Молоко сгущенное с сахаром	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,20	371	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	39,91	0,00	420	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	180	1,62	0,36	14,58	77,40	108,00	14 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>960</b>	<b>54,16</b>	<b>61,06</b>	<b>126,75</b>	<b>1288,07</b>	<b>153,47</b>		
Ужин 2								
Кисломолочный напиток (Ряженка0,2л)	200	11,60	10,00	16,80	216,00	1,20	386	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Крендель сахарный	70	5,08	9,57	42,96	277,94	0,00	415	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>270</b>	<b>16,68</b>	<b>19,57</b>	<b>59,76</b>	<b>493,94</b>	<b>1,20</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>3555</b>	<b>145,25</b>	<b>163,65</b>	<b>586,61</b>	<b>4434,13</b>	<b>376,75</b>		



День 11								
Завтрак								
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	14	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,07	15	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Птица жареная (курица)	10	2,96	3,83	0,02	44,45	0,25	293	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Каша вязкая молочная из пшениной крупы	250	11,79	11,16	55,48	370,28	0,94	173	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Кисломолочный напиток (Йогурт)	125	5,13	3,13	13,63	97,50	0,75	517	сб технол норм, рец бл для школ Перевалова, 2013
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	39,91	0,00	420	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Печенье соленое с сыром	20	1,90	7,56	11,04	119,89	0,03	104	для пр общ пит при шк Хлебпродинпром, 2004
Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	180	0,72	0,54	18,54	84,60	9,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>865</b>	<b>29,01</b>	<b>38,80</b>	<b>139,22</b>	<b>1019,02</b>	<b>11,03</b>		
Обед								
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком**	100	2,80	7,16	10,46	117,82	7,60	40	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,48	7,14	11,16	119,52	26,98	88	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Запеканка картофельная с мясом (говядина)	280	33,99	42,41	42,52	688,04	23,56	284	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Кисель из кураги	200	1,05	0,06	37,22	154,37	0,80	355	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00	14 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>1080</b>	<b>47,86</b>	<b>59,15</b>	<b>159,45</b>	<b>1367,76</b>	<b>96,93</b>		
Полдник								
Печенье	50	4,00	9,00	33,50	230,00	0,00	пп	пп
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	220	3,30	1,10	46,20	211,20	22,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сок плодово-ягодный в ассортименте*	200	2,00	0,20	20,20	92,00	4,00	389	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>470</b>	<b>9,30</b>	<b>10,30</b>	<b>99,90</b>	<b>533,20</b>	<b>26,00</b>		
Ужин								
Перец сладкий свежий нарезка**	95	1,24	0,10	4,66	25,27	25,27	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	17,17	27,87	17,74	390,86	0,14	268	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Капуста тушеная	180	4,26	7,44	18,02	158,69	64,45	139	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Блинчики	50	4,33	3,21	18,26	119,37	0,31	691	на прод диет питания для поп Могильного, 2013
Молоко сгущенное с сахаром	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,20	371	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Чай с молоком с сахаром	200	1,20	1,28	11,87	63,91	0,24	421	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>840</b>	<b>35,28</b>	<b>48,59</b>	<b>131,76</b>	<b>1113,25</b>	<b>100,61</b>		
Ужин 2								
Кисломолочный напиток (Кефир0,2л)	200	11,60	10,00	16,00	212,00	2,80	386	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сдоба обыкновенная	70	5,91	3,89	41,53	224,39	0,00	421	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>270</b>	<b>17,51</b>	<b>13,89</b>	<b>57,53</b>	<b>436,39</b>	<b>2,80</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>3525</b>	<b>138,96</b>	<b>170,73</b>	<b>587,86</b>	<b>4469,62</b>	<b>237,38</b>		

День 12								
Завтрак								
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	14	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,07	15	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Ветчина (порциями)	10	2,26	2,09	0,00	27,85	0,00	16	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес"	250	11,37	12,48	48,06	350,53	0,94	173	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Кисломолочный напиток (Йогурт)	125	5,13	3,13	13,63	97,50	0,75	517	сб технол норм, рец бл для школ Перевалова, 2013
Молоко кипяченое	200	6,00	6,40	9,40	120,00	1,20	385	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Рулет фруктовый	50	4,17	2,64	25,84	143,94	0,23	93	для пр общ пит при шк Хлебпродинпром, 2004
Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>815</b>	<b>35,85</b>	<b>39,72</b>	<b>137,24</b>	<b>1049,23</b>	<b>13,19</b>		
Обед								
Морковь свежая соломка**	95	1,24	0,10	6,56	33,25	4,75	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
Солянка домашняя (говядина)	300	10,66	13,52	10,56	206,57	12,04	157	для пр общ пит при шк Хлебпродинпром, 2004
Поджарка (говядина)	100	23,33	30,29	3,69	380,86	5,85	251	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,67	8,20	42,33	269,92	0,00	203	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Кисель из плодов или ягод свежих (вишня)	200	0,20	0,05	29,56	120,45	3,60	350	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	220	3,30	1,10	46,20	211,20	22,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>1200</b>	<b>52,12</b>	<b>60,43</b>	<b>189,50</b>	<b>1517,20</b>	<b>48,24</b>		
Полдник								
Соломка	40	3,64	2,44	27,72	148,80	0,00	пп	пп
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сок плодово-ягодный в ассортименте*	200	2,00	0,20	20,20	92,00	4,00	389	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>340</b>	<b>6,04</b>	<b>3,04</b>	<b>57,72</b>	<b>287,80</b>	<b>14,00</b>		
Ужин								
Овощи натуральные свежие (помидоры)**	95	1,05	0,19	3,61	22,80	23,75	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
Биточки рубленые из птицы	100	18,16	16,62	10,92	255,64	1,49	306	для пит детей в дошк обр орг Могильного, 2016
Пюре картофельное	180	3,98	6,72	26,47	182,69	15,56	312	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Лапшевник с творогом	100	8,88	8,35	23,26	203,18	0,17	208	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Молоко сгущенное с сахаром	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,20	371	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	39,91	0,00	420	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	180	1,62	0,36	14,58	77,40	108,00	14 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>960</b>	<b>40,36</b>	<b>40,54</b>	<b>140,25</b>	<b>1089,77</b>	<b>149,17</b>		
Ужин 2								
Кисломолочный напиток (Снежок,2л)	200	10,80	10,00	43,20	316,00	3,60	516	сб технол норм, рец бл для школ Перевалова, 2013
Булочка с повидлом обсыпная	70	4,93	10,41	40,40	274,72	0,09	426	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>270</b>	<b>15,73</b>	<b>20,41</b>	<b>83,60</b>	<b>590,72</b>	<b>3,69</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>3585</b>	<b>150,10</b>	<b>164,14</b>	<b>608,32</b>	<b>4534,72</b>	<b>228,29</b>		

День 13								
Завтрак								
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	14	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,07	15	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Птица жареная (курица)	10	2,96	3,83	0,02	44,45	0,25	293	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Каша вязкая молочная "Артек"	250	11,79	9,94	56,34	362,32	0,94	173	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Кисломолочный напиток (Йогурт)	125	5,13	3,13	13,63	97,50	0,75	517	сб технол норм, рец бл для школ Перевалова, 2013
Какао-напиток на молоке	200	3,67	3,48	14,63	105,46	0,54	415	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Кекс лимонный	20	1,39	4,51	10,59	88,89	0,92	82	для пр общ пит при шк Хлебпродинпром, 2004
Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	180	0,72	0,54	18,54	84,60	9,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>865</b>	<b>32,18</b>	<b>38,01</b>	<b>144,26</b>	<b>1045,61</b>	<b>12,47</b>		
Обед								
Овощи натуральные свежие (огурцы)**	95	0,76	0,10	2,38	13,30	9,50	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
Борщ с капустой и картофелем	300	4,05	7,77	24,18	183,92	31,67	82	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Рыба, запеченная с картофелем по-русски (минтай)	280	24,44	17,69	36,45	402,75	18,49	664/1035	для пред общ пит Румянцев 2002
Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	18,91	78,65	4,00	507	сб технол норм, рец бл для школ Перевалова, 2013
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00	14 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>1080</b>	<b>36,95</b>	<b>33,10</b>	<b>140,01</b>	<b>1011,57</b>	<b>101,66</b>		
Полдник								
Гематоген	40	4,80	2,40	60,56	283,20	0,00	пп	пп
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	220	3,30	1,10	46,20	211,20	22,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сок плодово-ягодный в ассортименте*	200	2,00	0,20	20,20	92,00	4,00	389	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>460</b>	<b>10,10</b>	<b>3,70</b>	<b>126,96</b>	<b>586,40</b>	<b>26,00</b>		
Ужин								
Икра кабачковая**	100	1,90	8,90	7,70	119,00	7,00	73	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Рагу из мяса птицы с картофелем	280	27,82	30,38	32,75	501,48	23,32	289	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Оладьи с изюмом	50	3,41	3,90	23,36	142,42	0,08	400/402	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Молоко сгущенное с сахаром	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,20	371	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Чай с молоком с сахаром	200	1,20	1,28	11,87	63,91	0,24	421	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>830</b>	<b>41,41</b>	<b>48,17</b>	<b>136,90</b>	<b>1137,02</b>	<b>40,83</b>		
Ужин 2								
Кисломолочный напиток (Ряженка0,2л)	200	11,60	10,00	16,80	216,00	1,20	386	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Булочка ванильная	70	5,72	6,07	41,22	242,22	0,00	422	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>270</b>	<b>17,32</b>	<b>16,07</b>	<b>58,02</b>	<b>458,22</b>	<b>1,20</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>3505</b>	<b>137,96</b>	<b>139,04</b>	<b>606,15</b>	<b>4238,82</b>	<b>182,16</b>		

День 14								
Завтрак								
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	14	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,07	15	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Ветчина (порциями)	10	2,26	2,09	0,00	27,85	0,00	16	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Каша жидкая молочная из манной крупы	250	9,10	9,99	42,25	296,08	1,03	181	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Кисломолочный напиток (Йогурт)	125	5,13	3,13	13,63	97,50	0,75	517	сб технол норм, рец бл для школ Перевалова, 2013
Молоко кипяченое	200	6,00	6,40	9,40	120,00	1,20	385	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Печенье творожное с лимоном	20	2,02	4,19	11,89	93,27	0,14	447	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>785</b>	<b>31,42</b>	<b>38,78</b>	<b>117,48</b>	<b>944,10</b>	<b>13,19</b>		
Обед								
Салат из свеклы с зеленым горошком**	100	1,71	4,18	8,43	78,57	10,06	53	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Суп картофельный с клецками	300	6,21	7,81	30,36	216,94	11,04	108/109	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Говядина, тушенная с капустой	280	33,83	62,92	14,74	762,23	51,91	440	для пр общ пит при шк Хлебпродинпром, 2004
Напиток апельсиновый	200	0,09	0,02	24,75	99,89	5,76	679	на прод диет питания для поп Могильного, 2013
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	220	3,30	1,10	46,20	211,20	22,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>1200</b>	<b>51,88</b>	<b>78,21</b>	<b>175,08</b>	<b>1618,83</b>	<b>100,77</b>		
Полдник								
Печенье	50	4,00	9,00	33,50	230,00	0,00	пп	пп
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сок плодово-ягодный в ассортименте*	200	2,00	0,20	20,20	92,00	4,00	389	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>6,40</b>	<b>9,60</b>	<b>63,50</b>	<b>369,00</b>	<b>14,00</b>		
Ужин								
Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком**	100	1,80	6,26	10,15	104,80	8,45	42	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Оладьи из печени по-кунцевски	100	18,54	13,97	12,85	268,96	26,95	399	сб технол норм, рец бл для школ Перевалова, 2013
Овощи отварные с маслом	180	2,99	5,39	11,06	106,91	33,21	315	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сырники из творога	100	18,27	21,59	13,45	321,03	0,46	219	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Молоко сгущенное с сахаром	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,20	371	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	39,91	0,00	420	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	180	1,62	0,36	14,58	77,40	108,00	14 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>960</b>	<b>49,91</b>	<b>50,87</b>	<b>123,50</b>	<b>1182,20</b>	<b>177,27</b>		
Ужин 2								
Кисломолочный напиток (Кефир0,2л)	200	11,60	10,00	16,00	212,00	2,80	386	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сдоба обыкновенная	70	5,91	3,89	41,53	224,39	0,00	421	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>270</b>	<b>17,51</b>	<b>13,89</b>	<b>57,53</b>	<b>436,39</b>	<b>2,80</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>3565</b>	<b>157,11</b>	<b>191,35</b>	<b>537,10</b>	<b>4550,52</b>	<b>308,02</b>		
<b>Итого за 14 дней</b>	<b>3594,2</b>	<b>150,37</b>	<b>169,70</b>	<b>600,46</b>	<b>4555,31</b>	<b>226,42</b>		

\*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

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

\*\*\*Вода питьевая фасованная по 1 шт/0,33 л или 0,5 л на завтрак, обед, полдник, ужин и ужин 2

Комплекс 3								
Наименование	Выход	Белки, гр	Жиры, гр	Углево-ды, гр	Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг	№ ТК по сборнику	Сборник рецептов
<b>День 1</b>								
<b>Завтрак</b>								
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	14	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,07	15	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Ветчина (порциями)	10	2,26	2,09	0,00	27,85	0,00	16	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Каша вязкая молочная из риса	250	8,66	9,84	57,02	343,23	0,97	174	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Кисломолочный напиток (Йогурт)	125	5,13	3,13	13,63	97,50	0,75	517	сб технол норм, рец бл для школ Перевалова, 2013
Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,79	3,40	19,47	126,86	0,60	418	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Печенье с кокосом	20	1,31	5,57	14,76	114,27	0,00	8	для пр общ пит при шк Хлебпродинпром, 2004
Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	180	0,72	0,54	18,54	84,60	9,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>865</b>	<b>28,39</b>	<b>37,14</b>	<b>153,94</b>	<b>1056,72</b>	<b>11,39</b>		
<b>Обед</b>								
Икра кабачковая**	100	1,90	8,90	7,70	119,00	7,00	73	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Борщ с капустой и картофелем	300	4,05	7,77	24,18	183,92	31,67	82	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Жаркое по-домашнему (говядина)	280	33,38	35,12	25,30	550,74	17,37	259	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	18,91	78,65	4,00	507	сб технол норм, рец бл для школ Перевалова, 2013
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	220	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	19,76	92,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>1200</b>	<b>49,53</b>	<b>55,23</b>	<b>172,89</b>	<b>1393,51</b>	<b>82,04</b>		
<b>Полдник</b>								
Соломка	40	3,64	2,44	27,72	148,80	0,00	пп	пп
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	220	3,30	1,10	46,20	211,20	22,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сок плодово-ягодный в ассортименте*	200	2,00	0,20	20,20	92,00	4,00	389	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>460</b>	<b>8,94</b>	<b>3,74</b>	<b>94,12</b>	<b>452,00</b>	<b>26,00</b>		
<b>Ужин</b>								
Салат из свеклы с сыром и чесноком**	100	5,06	9,54	7,65	136,10	8,68	50	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Рыба жареная (минтай)	150	28,83	19,73	6,12	316,59	1,74	230	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Капуста тушеная	180	4,26	7,44	18,02	158,69	64,45	139	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сырники из творога	100	18,27	21,59	13,45	321,03	0,46	219	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Чай с молоком с сахаром	200	1,20	1,28	11,87	63,91	0,24	421	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Молоко сгущенное с сахаром	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,20	371	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	100	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	19,76	92,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>930</b>	<b>64,69</b>	<b>63,28</b>	<b>118,34</b>	<b>1306,52</b>	<b>85,77</b>		
<b>Ужин 2</b>								
Кисломолочный напиток (Ряженка0,2л)	200	11,60	10,00	16,80	216,00	1,20	386	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Булочка с повидлом обсыпная	70	4,93	10,41	40,40	274,72	0,09	426	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>270</b>	<b>16,53</b>	<b>20,41</b>	<b>57,20</b>	<b>490,72</b>	<b>1,29</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>3725</b>	<b>168,08</b>	<b>179,80</b>	<b>596,49</b>	<b>4699,47</b>	<b>206,49</b>		

День 2								
Завтрак								
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	14	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,07	15	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Птица жареная (курица)	10	2,96	3,83	0,02	44,45	0,25	293	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Каша жидкая молочная из манной крупы	250	9,10	9,99	42,25	296,08	1,03	181	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Кисломолочный напиток (Йогурт)	125	5,13	3,13	13,63	97,50	0,75	517	сб технол норм, рец бл для школ Перевалова, 2013
Какао-напиток на молоке	200	3,67	3,48	14,63	105,46	0,54	415	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Печенье курабье бакинское	20	1,36	5,68	11,80	103,70	0,04	111	для пр общ пит при шк Хлебпродинпром, 2004
Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>785</b>	<b>29,13</b>	<b>39,09</b>	<b>122,64</b>	<b>956,59</b>	<b>12,67</b>		
Обед								
Капуста (соломка)**	95	1,72	0,10	4,48	26,69	29,07	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
Суп картофельный с бобовыми (горох)	280	6,08	6,31	22,05	169,66	10,09	102	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Плов (говядина)	280	42,13	41,95	52,12	744,14	3,68	265	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Кисель из кураги	200	1,05	0,06	37,22	154,37	0,80	355	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	180	1,62	0,36	14,58	77,40	108,00	14 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сухарики из хлеба пшеничного	20	2,15	0,83	14,70	74,93	0,00	487	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>1160</b>	<b>61,48</b>	<b>56,78</b>	<b>195,75</b>	<b>1542,15</b>	<b>151,65</b>		
Полдник								
Печенье	50	4,00	9,00	33,50	230,00	0,00	пп	пп
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сок плодово-ягодный в ассортименте*	200	2,00	0,20	20,20	92,00	4,00	389	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>6,40</b>	<b>9,60</b>	<b>63,50</b>	<b>369,00</b>	<b>14,00</b>		
Ужин								
Салат из соленых огурцов с луком**	100	0,86	5,11	2,61	61,63	5,55	21	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Рыба, запеченная с картофелем по-русски (минтай)	280	24,44	17,69	36,45	402,75	18,49	664/1035	для пред общ пит Румянцев 2002
Оладьи	50	3,67	3,98	21,40	136,03	0,08	400/401	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Молоко сгущенное с сахаром	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,20	371	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	39,91	0,00	420	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Лимон*	7	0,14	0,02	0,48	5,47	6,44	14 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	220	3,30	1,10	46,20	211,20	22,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>957</b>	<b>39,10</b>	<b>31,20</b>	<b>168,55</b>	<b>1120,20</b>	<b>52,76</b>		
Ужин 2								
Кисломолочный напиток (Кефир0,2л)	200	11,60	10,00	16,00	212,00	2,80	386	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Рулет майский с корицей	70	6,50	8,43	43,45	275,49	0,05	438	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>270</b>	<b>18,10</b>	<b>18,43</b>	<b>59,45</b>	<b>487,49</b>	<b>2,85</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>3522</b>	<b>154,21</b>	<b>155,09</b>	<b>609,89</b>	<b>4475,42</b>	<b>233,94</b>		

День 3								
Завтрак								
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	14	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,07	15	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Буженина	10	2,12	5,33	1,75	56,43	0,00	247	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	250	9,78	10,00	69,45	396,26	0,97	174	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Кисломолочный напиток (Йогурт)	125	5,13	3,13	13,63	97,50	0,75	517	сб технол норм, рец бл для школ Перевалова, 2013
Молоко кипяченое	200	6,00	6,40	9,40	120,00	1,20	385	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Кекс шоколадный	20	1,88	4,24	11,14	90,47	0,00	727	на прод диет питания для поп Могильного, 2013
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	220	3,30	1,10	46,20	211,20	22,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>905</b>	<b>34,72</b>	<b>42,77</b>	<b>182,08</b>	<b>1234,27</b>	<b>24,99</b>		
Обед								
Салат из белокочанной капусты с яблоками**	100	1,78	5,23	11,30	98,04	17,35	46	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Уха ростовская	300	8,42	6,68	17,19	163,46	21,39	151	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Птица тушенная в соусе (соус сметанный с томатом)	150	24,45	25,48	5,36	332,66	3,34	290/331	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,53	7,94	47,56	303,37	0,00	302	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Компот из плодов свежих (клубника)	200	0,32	0,16	22,98	96,20	24,00	457	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	100	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	19,76	92,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>1130</b>	<b>52,63</b>	<b>48,07</b>	<b>164,80</b>	<b>1290,73</b>	<b>76,08</b>		
Полдник								
Гематоген	40	4,80	2,40	60,56	283,20	0,00	пп	пп
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	220	3,30	1,10	46,20	211,20	22,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сок плодово-ягодный в ассортименте*	200	2,00	0,20	20,20	92,00	4,00	389	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>460</b>	<b>10,10</b>	<b>3,70</b>	<b>126,96</b>	<b>586,40</b>	<b>26,00</b>		
Ужин								
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	6,15	3,68	75,28	16,70	24	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Азу (говядина)	280	24,20	27,56	26,32	450,57	17,62	438	для пр общ пит при шк Хлебпродинпром, 2004
Лепшевик с творогом	100	8,88	8,35	23,26	203,18	0,17	208	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Молоко сгущенное с сахаром	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,20	371	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Чай с молоком с сахаром	200	1,20	1,28	11,87	63,91	0,24	421	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	180	0,72	0,54	18,54	84,60	9,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>960</b>	<b>42,65</b>	<b>47,18</b>	<b>135,09</b>	<b>1140,73</b>	<b>43,93</b>		
Ужин 2								
Кисломолочный напиток (Снежок0,2л)	200	10,80	10,00	43,20	316,00	3,60	516	сб технол норм, рец бл для школ Перевалова, 2013
Рулет фруктовый	70	5,84	3,70	36,17	201,52	0,32	93	для пр общ пит при шк Хлебпродинпром, 2004
<b>Итого</b>	<b>270</b>	<b>16,64</b>	<b>13,70</b>	<b>79,37</b>	<b>517,52</b>	<b>3,92</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>3725</b>	<b>156,75</b>	<b>155,43</b>	<b>688,30</b>	<b>4769,66</b>	<b>174,93</b>		

День 4								
Завтрак								
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	14	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,07	15	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Ветчина (порциями)	10	2,26	2,09	0,00	27,85	0,00	16	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Суфле творожное	200	30,04	19,52	35,22	435,46	0,96	365	для пр общ пит при шк Лапшиной 2004 г
Кисломолочный напиток (Йогурт)	125	5,13	3,13	13,63	97,50	0,75	517	сб технол норм, рец бл для школ Перевалова, 2013
Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,79	3,40	19,47	126,86	0,60	418	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Печенье с маком	20	1,67	6,58	11,15	110,37	0,00	99	для пр общ пит при шк Хлебпродинпром, 2004
Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>735</b>	<b>49,80</b>	<b>47,69</b>	<b>119,80</b>	<b>1107,43</b>	<b>12,38</b>		
Обед								
Салат из свеклы отварной**	100	1,50	6,09	8,80	95,94	10,00	52	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Суп картофельный с клецками	300	6,21	7,81	30,36	216,94	11,04	108/109	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Птица отварная (курица)	110	27,86	31,83	0,56	382,13	5,71	288	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Кабачки, запечённые под соусом	180	5,03	29,44	19,49	363,87	23,43	285/597	для пр общ пит при шк Хлебпродинпром, 2004
Компот из плодов сушеных (изюм)	200	0,46	0,10	28,15	116,05	0,00	512	сб технол норм, рец бл для школ Перевалова, 2013
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	180	1,62	0,36	14,58	77,40	108,00	14 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>1170</b>	<b>49,41</b>	<b>77,81</b>	<b>152,53</b>	<b>1502,32</b>	<b>158,18</b>		
Полдник								
Соломка	40	3,64	2,44	27,72	148,80	0,00	пп	пп
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сок плодово-ягодный в ассортименте*	200	2,00	0,20	20,20	92,00	4,00	389	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>340</b>	<b>6,04</b>	<b>3,04</b>	<b>57,72</b>	<b>287,80</b>	<b>14,00</b>		
Ужин								
Салат листовой**	95	1,43	0,19	1,90	15,20	14,25	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
Печень, тушенная в соусе сметанном с луком	150	27,01	17,84	7,96	331,17	47,91	261/332	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Макаронные отварные с овощами	180	6,34	8,31	38,06	251,78	10,19	205	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Блинчики	50	4,33	3,21	18,26	119,37	0,31	691	на прод диет питания для поп Могильного, 2013
Молоко сгущенное с сахаром	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,20	371	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	39,91	0,00	420	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	220	3,30	1,10	46,20	211,20	22,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>1000</b>	<b>49,09</b>	<b>38,95</b>	<b>173,80</b>	<b>1276,77</b>	<b>94,86</b>		
Ужин 2								
Кисломолочный напиток (Ряженка0,2л)	200	11,60	10,00	16,80	216,00	1,20	386	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сдоба обыкновенная	70	5,91	3,89	41,53	224,39	0,00	421	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>270</b>	<b>17,51</b>	<b>13,89</b>	<b>58,33</b>	<b>440,39</b>	<b>1,20</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>3515</b>	<b>171,85</b>	<b>181,38</b>	<b>562,17</b>	<b>4614,72</b>	<b>280,61</b>		



День 5								
Завтрак								
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	14	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,07	15	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Птица жареная (курица)	10	2,96	3,83	0,02	44,45	0,25	293	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Каша жидкая молочная из манной крупы	250	9,10	9,99	42,25	296,08	1,03	181	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Кисломолочный напиток (Йогурт)	125	5,13	3,13	13,63	97,50	0,75	517	сб технол норм, рец бл для школ Перевалова, 2013
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	39,91	0,00	420	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Печенье ореховое	20	1,46	7,28	12,15	109,95	0,01	131	для пр общ пит при шк Хлебпродинпром, 2004
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00	14 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>785</b>	<b>25,96</b>	<b>37,01</b>	<b>116,06</b>	<b>888,29</b>	<b>40,11</b>		
Обед								
Овощи натуральные свежие (огурцы)**	95	0,76	0,10	2,38	13,30	9,50	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
Борщ Сибирский	300	12,68	12,24	17,34	228,21	18,18	183	сб рец бл и кул изд для поп Ратушный, 1983
Азу (говядина)	280	24,20	27,56	26,32	450,57	17,62	438	для пр общ пит при шк Хлебпродинпром, 2004
Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	24,65	116,65	130,00	519	сб технол норм, рец бл для школ Перевалова, 2013
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	139,20	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>1100</b>	<b>46,58</b>	<b>47,97</b>	<b>140,96</b>	<b>1197,08</b>	<b>185,30</b>		
Полдник								
Печенье	50	4,00	9,00	33,50	230,00	0,00	пп	пп
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	220	3,30	1,10	46,20	211,20	22,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сок плодово-ягодный в ассортименте*	200	2,00	0,20	20,20	92,00	4,00	389	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>470</b>	<b>9,30</b>	<b>10,30</b>	<b>99,90</b>	<b>533,20</b>	<b>26,00</b>		
Ужин								
Перец сладкий свежий нарезка**	95	1,24	0,10	4,66	25,27	25,27	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	17,16	27,91	17,71	391,05	0,14	268	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Пюре картофельное	180	3,98	6,72	26,47	182,69	15,56	312	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сырники из творога	100	18,27	21,59	13,45	321,03	0,46	219	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Молоко сгущенное с сахаром	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,20	371	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Чай с молоком с сахаром	200	1,20	1,28	11,87	63,91	0,24	421	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	180	0,72	0,54	18,54	84,60	9,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>970</b>	<b>49,25</b>	<b>66,43</b>	<b>144,12</b>	<b>1376,70</b>	<b>50,87</b>		
Ужин 2								
Кисломолочный напиток (Кефир0,2л)	200	11,60	10,00	16,00	212,00	2,80	386	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Крендель сахарный	70	5,08	9,57	42,96	277,94	0,00	415	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>270</b>	<b>16,68</b>	<b>19,57</b>	<b>58,96</b>	<b>489,94</b>	<b>2,80</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>3595</b>	<b>147,77</b>	<b>181,28</b>	<b>560,00</b>	<b>4485,21</b>	<b>305,08</b>		

<b>День 6</b>								
<b>Завтрак</b>								
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	14	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,07	15	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Птица жареная (курица)	10	2,96	3,83	0,02	44,45	0,25	293	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес"	250	11,37	12,48	48,06	350,53	0,94	173	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Кисломолочный напиток (Йогурт)	125	5,13	3,13	13,63	97,50	0,75	517	сб технол норм, рец бл для школ Перевалова, 2013
Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,79	3,40	19,47	126,86	0,60	418	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Печенье творожное с лимоном	20	2,02	4,19	11,89	93,27	0,14	447	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	220	3,30	1,10	46,20	211,20	22,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>905</b>	<b>35,09</b>	<b>40,71</b>	<b>169,78</b>	<b>1186,21</b>	<b>24,74</b>		
<b>Обед</b>								
Морковь свежая соломка**	95	1,24	0,10	6,56	33,25	4,75	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
Солянка домашняя (говядина)	300	10,66	13,52	10,56	206,57	12,04	157	для пр общ пит при шк Хлебпродинпром, 2004
Котлеты рыбные (минтай) 110	150	19,61	25,37	24,90	407,10	1,14	234	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Картофель жаренный ломтиками (из отварного)	180	4,47	18,88	36,44	333,96	22,36	146	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
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	180	1,62	0,36	14,58	77,40	108,00	14 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>1210</b>	<b>26,72</b>	<b>40,22</b>	<b>138,94</b>	<b>1038,13</b>	<b>151,15</b>		
<b>Полдник</b>								
Гематоген	40	4,80	2,40	60,56	283,20	0,00	пп	пп
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сок плодово-ягодный в ассортименте*	200	2,00	0,20	20,20	92,00	4,00	389	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>340</b>	<b>7,20</b>	<b>3,00</b>	<b>90,56</b>	<b>422,20</b>	<b>14,00</b>		
<b>Ужин</b>								
Овощи натуральные соленые (помидоры)**	95	1,05	0,19	3,61	22,80	23,75	70	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	32,55	42,14	0,17	488,92	2,71	293	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Рис припущенный	180	4,46	5,83	49,19	256,91	0,00	305	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Оладьи с изюмом	50	3,41	3,90	23,36	142,42	0,08	400/402	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Молоко сгущенное с сахаром	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,20	371	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	39,91	0,00	420	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>840</b>	<b>48,55</b>	<b>60,75</b>	<b>147,55</b>	<b>1306,12</b>	<b>36,73</b>		
<b>Ужин 2</b>								
Кисломолочный напиток (Снежок0,2л)	200	10,80	10,00	43,20	316,00	3,60	516	сб технол норм, рец бл для школ Перевалова, 2013
Печенье творожное с лимоном	70	7,06	14,67	41,60	326,44	0,48	447	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>270</b>	<b>17,86</b>	<b>24,67</b>	<b>84,80</b>	<b>642,44</b>	<b>4,08</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>3565</b>	<b>135,42</b>	<b>169,36</b>	<b>631,63</b>	<b>4595,10</b>	<b>230,70</b>		

День 7								
Завтрак								
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	14	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,07	15	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Ветчина (порциями)	10	2,26	2,09	0,00	27,85	0,00	16	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
								для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Пудинг из творога (запечённый) с соусом ягодным (вишня)	200	24,04	17,36	70,04	533,94	3,59	222/378	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Кисломолочный напиток (Йогурт)	125	5,13	3,13	13,63	97,50	0,75	517	сб технол норм, рец бл для школ Перевалова, 2013
Какао-напиток на молоке	200	3,67	3,48	14,63	105,46	0,54	415	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Печенье с маком	20	1,67	6,58	11,15	110,37	0,00	99	для пр общ пит при шк Хлебпродинпром, 2004
Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	220	3,30	1,10	46,20	211,20	22,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>855</b>	<b>46,59</b>	<b>46,31</b>	<b>186,17</b>	<b>1348,72</b>	<b>26,95</b>		
Обед								
Салат из свеклы с огурцами солеными**	100	1,49	6,11	6,96	89,12	8,82	55	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Суп - пюре картофельный	280	4,79	6,99	23,84	177,93	14,55	128	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Котлеты рубленые из птицы 110	110	19,44	29,75	17,80	407,10	1,49	294	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,67	8,20	42,33	269,92	0,00	203	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	18,91	78,65	4,00	507	сб технол норм, рец бл для школ Перевалова, 2013
Сухарики из хлеба пшеничного	20	2,15	0,83	14,70	74,93	0,00	487	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>1090</b>	<b>41,84</b>	<b>54,62</b>	<b>184,94</b>	<b>1394,64</b>	<b>38,85</b>		
Полдник								
Соломка	40	3,64	2,44	27,72	148,80	0,00	пп	пп
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	220	3,30	1,10	46,20	211,20	22,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сок плодово-ягодный в ассортименте*	200	2,00	0,20	20,20	92,00	4,00	389	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>460</b>	<b>8,94</b>	<b>3,74</b>	<b>94,12</b>	<b>452,00</b>	<b>26,00</b>		
Ужин								
Салат зеленый с огурцом и растительным маслом**	100	0,91	14,10	2,03	138,64	10,20	48	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Шницель (говядина)	110	17,16	27,91	17,71	391,05	0,14	268	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Рис отварной с овощами	180	4,25	6,67	44,05	245,11	2,70	334	для пит детей в дошк обр орг Могильного, 2016
Блинчики	50	4,33	3,21	18,26	119,37	0,31	691	на прод диет питания для поп Могильного, 2013
Молоко сгущенное с сахаром	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,20	371	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Чай с молоком с сахаром	200	1,20	1,28	11,87	63,91	0,24	421	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	180	0,72	0,54	18,54	84,60	9,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>920</b>	<b>35,25</b>	<b>57,01</b>	<b>163,88</b>	<b>1305,87</b>	<b>22,80</b>		
Ужин 2								
Кисломолочный напиток (Ряженка0,2л)	200	11,60	10,00	16,80	216,00	1,20	386	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Крендель с маком	70	5,44	10,96	41,94	287,83	0,00	772	для пр общ пит при шк Хлебпродинпром, 2004
<b>Итого</b>	<b>270</b>	<b>17,04</b>	<b>20,96</b>	<b>58,74</b>	<b>503,83</b>	<b>1,20</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>3595</b>	<b>149,65</b>	<b>182,66</b>	<b>687,84</b>	<b>5005,06</b>	<b>115,80</b>		

День 8								
Завтрак								
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	14	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,07	15	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Буженина	10	2,12	5,33	1,75	56,43	0,00	247	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Омлет	200	20,88	22,47	3,90	301,42	0,36	232	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Кисломолочный напиток (Йогурт)	125	5,13	3,13	13,63	97,50	0,75	517	сб технол норм, рец бл для школ Перевалова, 2013
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	39,91	0,00	420	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Печенье с кокосом	20	1,31	5,57	14,76	114,27	0,00	8	для пр общ пит при шк Хлебпродинпром, 2004
Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	220	3,30	1,10	46,20	211,20	22,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>855</b>	<b>39,26</b>	<b>50,17</b>	<b>120,74</b>	<b>1083,14</b>	<b>23,18</b>		
Обед								
Морковь свежая соломка**	95	1,24	0,10	6,56	33,25	4,75	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	5,17	7,40	19,75	164,99	14,35	84	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Рагу из мяса птицы с картофелем	280	27,82	30,38	32,75	501,48	23,32	289	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Кисель из кураги	200	1,05	0,06	37,22	154,37	0,80	355	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	180	1,62	0,36	14,58	77,40	108,00	14 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>1160</b>	<b>43,64</b>	<b>45,48</b>	<b>161,45</b>	<b>1226,44</b>	<b>151,22</b>		
Полдник								
Печенье	50	4,00	9,00	33,50	230,00	0,00	пп	пп
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сок плодово-ягодный в ассортименте*	200	2,00	0,20	20,20	92,00	4,00	389	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>6,40</b>	<b>9,60</b>	<b>63,50</b>	<b>369,00</b>	<b>14,00</b>		
Ужин								
Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком**	100	1,80	6,26	10,15	104,80	8,45	42	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Говядина, тушенная с капустой	280	33,83	62,92	14,74	762,23	51,91	440	для пр общ пит при шк Хлебпродинпром, 2004
Лапшевник с творогом	100	8,88	8,35	23,26	203,18	0,17	208	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Молоко сгущенное с сахаром	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,20	371	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	39,91	0,00	420	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	100	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	19,76	92,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>880</b>	<b>51,59</b>	<b>81,24</b>	<b>119,36</b>	<b>1420,31</b>	<b>70,72</b>		
Ужин 2								
Кисломолочный напиток (Кефир0,2л)	200	11,60	10,00	16,00	212,00	2,80	386	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Рулет фруктовый	70	5,84	3,70	36,17	201,52	0,32	93	для пр общ пит при шк Хлебпродинпром, 2004
<b>Итого</b>	<b>270</b>	<b>17,44</b>	<b>13,70</b>	<b>52,17</b>	<b>413,52</b>	<b>3,12</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>3515</b>	<b>158,33</b>	<b>200,19</b>	<b>517,22</b>	<b>4512,41</b>	<b>262,25</b>		

День 9								
Завтрак								
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	14	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,07	15	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Птица жареная (курица)	10	2,96	3,83	0,02	44,45	0,25	293	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	250	9,78	10,00	69,45	396,26	0,97	174	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Кисломолочный напиток (Йогурт)	125	5,13	3,13	13,63	97,50	0,75	517	сб технол норм, рец бл для школ Перевалова, 2013
Молоко кипяченое	200	6,00	6,40	9,40	120,00	1,20	385	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Кекс столичный	20	1,29	4,39	12,40	94,40	0,00	474	для пит детей в дошк обр орг Могильного, 2016
Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00	14 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>785</b>	<b>32,48</b>	<b>40,53</b>	<b>142,90</b>	<b>1053,01</b>	<b>41,24</b>		
Обед								
Икра кабачковая**	100	1,90	8,90	7,70	119,00	7,00	73	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Солянка домашняя (говядина)	300	10,66	13,52	10,56	206,57	12,04	157	для пр общ пит при шк Хлебпродинпром, 2004
Рыба, запеченная с картофелем по-русски (минтай)	280	24,44	17,69	36,45	402,75	18,49	664/1035	для пред общ пит Румянцев 2002
Компот из вишен и яблок	200	0,24	0,13	24,14	99,97	5,00	513	сб технол норм, рец бл для школ Перевалова, 2013
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	139,20	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>1100</b>	<b>45,50</b>	<b>43,04</b>	<b>149,13</b>	<b>1171,69</b>	<b>52,53</b>		
Полдник								
Соломка	40	3,64	2,44	27,72	148,80	0,00	пп	пп
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	220	3,30	1,10	46,20	211,20	22,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сок плодово-ягодный в ассортименте*	200	2,00	0,20	20,20	92,00	4,00	389	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>460</b>	<b>8,94</b>	<b>3,74</b>	<b>94,12</b>	<b>452,00</b>	<b>26,00</b>		
Ужин								
Салат из капусты с растительным маслом**	100	1,75	5,10	6,92	81,63	27,50	56	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Азу (говядина)	280	24,20	27,56	26,32	450,57	17,62	438	для пр общ пит при шк Хлебпродинпром, 2004
Оладьи	50	3,67	3,98	21,40	136,03	0,08	400/401	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Молоко сгущенное с сахаром	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,20	371	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Чай с молоком с сахаром	200	1,20	1,28	11,87	63,91	0,24	421	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	180	0,72	0,54	18,54	84,60	9,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>910</b>	<b>38,22</b>	<b>41,76</b>	<b>136,47</b>	<b>1079,94</b>	<b>54,65</b>		
Ужин 2								
Кисломолочный напиток (Снежок0,2л)	200	10,80	10,00	43,20	316,00	3,60	516	сб технол норм, рец бл для школ Перевалова, 2013
Рулет майский с корицей	70	6,50	8,43	43,45	275,49	0,05	438	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>270</b>	<b>17,30</b>	<b>18,43</b>	<b>86,65</b>	<b>591,49</b>	<b>3,65</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>3525</b>	<b>142,43</b>	<b>147,49</b>	<b>609,27</b>	<b>4348,13</b>	<b>178,07</b>		

<b>День 10</b>								
<b>Завтрак</b>								
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	14	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,07	15	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Ветчина (порциями)	10	2,26	2,09	0,00	27,85	0,00	16	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Каша вязкая молочная "Артек"	250	11,79	9,94	56,34	362,32	0,94	173	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Кисломолочный напиток (Йогурт)	125	5,13	3,13	13,63	97,50	0,75	517	сб технол норм, рец бл для школ Перевалова, 2013
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	39,91	0,00	420	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Песочник с маком	20	1,68	3,38	10,60	79,45	0,00	99	для пр общ пит при шк Хлебпродинпром, 2004
Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	220	3,30	1,10	46,20	211,20	22,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>905</b>	<b>30,67</b>	<b>32,22</b>	<b>167,28</b>	<b>1080,63</b>	<b>23,76</b>		
<b>Обед</b>								
Морковь свежая соломка**	95	1,24	0,10	6,56	33,25	4,75	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
Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	11,88	9,55	19,09	210,18	15,76	104/105	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Котлеты (говядина)	110	17,16	27,91	17,71	391,05	0,14	268	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,53	7,94	47,56	303,37	0,00	302	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Кисель из плодов или ягод свежих (клюква)	200	0,11	0,04	27,76	113,57	3,00	350	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	180	1,62	0,36	14,58	77,40	108,00	14 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>1170</b>	<b>49,28</b>	<b>53,07</b>	<b>183,85</b>	<b>1423,76</b>	<b>131,65</b>		
<b>Полдник</b>								
Гематоген	40	4,80	2,40	60,56	283,20	0,00	пп	пп
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сок плодово-ягодный в ассортименте*	200	2,00	0,20	20,20	92,00	4,00	389	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>340</b>	<b>7,20</b>	<b>3,00</b>	<b>90,56</b>	<b>422,20</b>	<b>14,00</b>		
<b>Ужин</b>								
Салат из квашеной капусты**	100	1,60	5,10	8,25	87,63	25,30	47	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Тефтели рыбные (минтай) с соусом сметанным с томатом	150	14,24	13,50	18,47	251,54	3,13	239/331	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Картофель отварной	180	3,60	7,83	28,85	200,59	17,66	125	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сырники из творога	100	18,27	21,59	13,45	321,03	0,46	219	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Молоко сгущенное с сахаром	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,20	371	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	39,91	0,00	420	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>930</b>	<b>44,79</b>	<b>51,71</b>	<b>140,23</b>	<b>1210,91</b>	<b>56,74</b>		
<b>Ужин 2</b>								
Кисломолочный напиток (Ряженка0,2л)	200	11,60	10,00	16,80	216,00	1,20	386	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Крендель сахарный	70	5,08	9,57	42,96	277,94	0,00	415	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>270</b>	<b>16,68</b>	<b>19,57</b>	<b>59,76</b>	<b>493,94</b>	<b>1,20</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>3615</b>	<b>148,62</b>	<b>159,57</b>	<b>641,67</b>	<b>4631,44</b>	<b>227,35</b>		

День 11								
Завтрак								
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	14	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,07	15	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Буженина	10	2,12	5,33	1,75	56,43	0,00	247	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Каша жидкая молочная из манной крупы	250	9,10	9,99	42,25	296,08	1,03	181	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Кисломолочный напиток (Йогурт)	125	5,13	3,13	13,63	97,50	0,75	517	сб технол норм, рец бл для школ Перевалова, 2013
Молоко кипяченое	200	6,00	6,40	9,40	120,00	1,20	385	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Кекс шоколадный	20	1,88	4,24	11,14	90,47	0,00	727	на прод диет питания для поп Могильного, 2013
Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00	14 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>785</b>	<b>31,54</b>	<b>41,87</b>	<b>116,19</b>	<b>960,89</b>	<b>41,05</b>		
Обед								
Винегрет с сельдью**	100	5,19	9,75	5,52	131,34	5,44	69	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	300	6,64	6,76	23,03	181,78	10,82	102	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Котлеты из филе птицы панированные жареные (курица)	110	23,24	35,47	10,42	441,46	1,69	496	для пр общ пит при шк Хлебпродинпром, 2004
Кабачки, запечённые под соусом	180	5,03	29,44	19,49	363,87	23,43	285/597	для пр общ пит при шк Хлебпродинпром, 2004
Компот из плодов свежих (клубника)	200	0,32	0,16	22,98	96,20	24,00	457	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>1090</b>	<b>47,55</b>	<b>84,16</b>	<b>141,84</b>	<b>1511,65</b>	<b>75,37</b>		
Полдник								
Печенье	50	4,00	9,00	33,50	230,00	0,00	пп	пп
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	220	3,30	1,10	46,20	211,20	22,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сок плодово-ягодный в ассортименте*	200	2,00	0,20	20,20	92,00	4,00	389	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>470</b>	<b>9,30</b>	<b>10,30</b>	<b>99,90</b>	<b>533,20</b>	<b>26,00</b>		
Ужин								
Овощи натуральные свежие (помидоры)**	95	1,05	0,19	3,61	22,80	23,75	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	33,38	35,12	25,30	550,74	17,37	259	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Блинчики	50	4,33	3,21	18,26	119,37	0,31	691	на прод диет питания для поп Могильного, 2013
Молоко сгущенное с сахаром	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,20	371	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Чай с молоком с сахаром	200	1,20	1,28	11,87	63,91	0,24	421	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	180	0,72	0,54	18,54	84,60	9,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>910</b>	<b>47,36</b>	<b>48,63</b>	<b>129,00</b>	<b>1149,56</b>	<b>50,87</b>		
Ужин 2								
Кисломолочный напиток (Кефир0,2л)	200	11,60	10,00	16,00	212,00	2,80	386	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сдоба обыкновенная	70	5,91	3,89	41,53	224,39	0,00	421	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>270</b>	<b>17,51</b>	<b>13,89</b>	<b>57,53</b>	<b>436,39</b>	<b>2,80</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>3525</b>	<b>153,25</b>	<b>198,85</b>	<b>544,45</b>	<b>4591,69</b>	<b>196,09</b>		

День 12								
Завтрак								
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	14	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,07	15	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Птица жареная (курица)	10	2,96	3,83	0,02	44,45	0,25	293	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Запеканка из творога с соусом из кураги	200	27,83	19,39	62,71	536,68	0,93	223/335	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Кисломолочный напиток (Йогурт)	125	5,13	3,13	13,63	97,50	0,75	517	сб технол норм, рец бл для школ Перевалова, 2013
Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,79	3,40	19,47	126,86	0,60	418	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Рулет фруктовый	50	4,17	2,64	25,84	143,94	0,23	93	для пр общ пит при шк Хлебпродинпром, 2004
Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	220	3,30	1,10	46,20	211,20	22,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>885</b>	<b>53,70</b>	<b>46,07</b>	<b>198,38</b>	<b>1423,03</b>	<b>24,83</b>		
Обед								
Овощи натуральные свежие (огурцы)**	95	0,76	0,10	2,38	13,30	9,50	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 крестьянский с крупой перловой	300	2,76	6,33	16,58	135,04	18,62	98	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Котлеты рубленые из птицы 110	110	19,44	29,75	17,80	407,10	1,49	294	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Овощное рагу с баклажанами	180	5,01	7,87	28,08	204,79	34,43	225	для пр общ пит при шк Хлебпродинпром, 2004
Компот из плодов сухих (курага)	200	1,04	0,06	30,18	126,20	0,80	348	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	180	1,62	0,36	14,58	77,40	108,00	14 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>1170</b>	<b>37,38</b>	<b>51,64</b>	<b>160,20</b>	<b>1258,77</b>	<b>172,84</b>		
Полдник								
Соломка	40	3,64	2,44	27,72	148,80	0,00	пп	пп
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сок плодово-ягодный в ассортименте*	200	2,00	0,20	20,20	92,00	4,00	389	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>340</b>	<b>6,04</b>	<b>3,04</b>	<b>57,72</b>	<b>287,80</b>	<b>14,00</b>		
Ужин								
Салат картофельный с кукурузой и морковью**	100	3,58	7,37	21,44	166,65	5,84	39	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Голубцы ленивые	280	22,15	21,86	21,23	369,22	49,10	298/355	для пит детей в дошк обр орг Могильного, 2016
Лапшевник с творогом	100	8,88	8,35	23,26	203,18	0,17	208	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Молоко сгущенное с сахаром	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,20	371	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	39,91	0,00	420	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>880</b>	<b>41,68</b>	<b>41,29</b>	<b>137,14</b>	<b>1089,16</b>	<b>65,31</b>		
Ужин 2								
Кисломолочный напиток (Снежок0,2л)	200	10,80	10,00	43,20	316,00	3,60	516	сб технол норм, рец бл для школ Перевалова, 2013
Сдоба обыкновенная	70	5,91	3,89	41,53	224,39	0,00	421	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>270</b>	<b>16,71</b>	<b>13,89</b>	<b>84,73</b>	<b>540,39</b>	<b>3,60</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>3545</b>	<b>155,51</b>	<b>155,93</b>	<b>638,17</b>	<b>4599,15</b>	<b>280,57</b>		



День 13								
Завтрак								
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	14	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,07	15	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Ветчина (порциями)	10	2,26	2,09	0,00	27,85	0,00	16	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Омлет с ветчиной	200	24,82	26,12	3,29	347,57	0,30	230	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Кисломолочный напиток (Йогурт)	125	5,13	3,13	13,63	97,50	0,75	517	сб технол норм, рец бл для школ Перевалова, 2013
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	39,91	0,00	420	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Печенье ореховое	20	1,46	7,28	12,15	109,95	0,01	131	для пр общ пит при шк Хлебпродинпром, 2004
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00	14 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>775</b>	<b>43,61</b>	<b>52,20</b>	<b>97,24</b>	<b>1021,98</b>	<b>39,13</b>		
Обед								
Капуста (соломка)**	95	1,72	0,10	4,48	26,69	29,07	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
Суп картофельный с рыбой	300	12,33	6,19	17,18	174,42	14,24	134	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Печень по-строгановски с соусом сметанным с луком	150	27,44	20,08	3,77	337,63	49,89	255	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,67	8,20	42,33	269,92	0,00	203	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	24,65	116,65	130,00	519	сб технол норм, рец бл для школ Перевалова, 2013
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>1130</b>	<b>55,98</b>	<b>42,43</b>	<b>152,80</b>	<b>1267,26</b>	<b>233,19</b>		
Полдник								
Гематоген	40	4,80	2,40	60,56	283,20	0,00	пп	пп
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	220	3,30	1,10	46,20	211,20	22,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сок плодово-ягодный в ассортименте*	200	2,00	0,20	20,20	92,00	4,00	389	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>460</b>	<b>10,10</b>	<b>3,70</b>	<b>126,96</b>	<b>586,40</b>	<b>26,00</b>		
Ужин								
Салат из свеклы с сыром и чесноком**	100	5,06	9,54	7,65	136,10	8,68	50	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Шницель (говядина)	110	17,16	27,91	17,71	391,05	0,14	268	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Капуста тушеная	180	4,26	7,44	18,02	158,69	64,45	139	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Оладьи с изюмом	50	3,41	3,90	23,36	142,42	0,08	400/402	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Молоко сгущенное с сахаром	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,20	371	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Чай с молоком с сахаром	200	1,20	1,28	11,87	63,91	0,24	421	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	180	0,72	0,54	18,54	84,60	9,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>920</b>	<b>38,49</b>	<b>53,91</b>	<b>148,57</b>	<b>1239,98</b>	<b>82,79</b>		
Ужин 2								
Кисломолочный напиток (Ряженка0,2л)	200	11,60	10,00	16,80	216,00	1,20	386	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Булочка ванильная	70	5,72	6,07	41,22	242,22	0,00	422	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>270</b>	<b>17,32</b>	<b>16,07</b>	<b>58,02</b>	<b>458,22</b>	<b>1,20</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>3555</b>	<b>165,49</b>	<b>168,31</b>	<b>583,60</b>	<b>4573,84</b>	<b>382,32</b>		

День 14								
Завтрак								
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	14	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,07	15	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Буженина	10	2,12	5,33	1,75	56,43	0,00	247	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Каша "Дружба"	250	12,46	21,21	49,41	435,58	1,77	266	сб технол норм, рец бл для школ Перевалова, 2013
Кисломолочный напиток (Йогурт)	125	5,13	3,13	13,63	97,50	0,75	517	сб технол норм, рец бл для школ Перевалова, 2013
Какао-напиток на молоке	200	3,67	3,48	14,63	105,46	0,54	415	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Кекс столичный	20	1,29	4,39	12,40	94,40	0,00	474	для пит детей в дошк обр орг Могильного, 2016
Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	220	3,30	1,10	46,20	211,20	22,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>905</b>	<b>34,49</b>	<b>51,22</b>	<b>168,52</b>	<b>1262,97</b>	<b>25,13</b>		
Обед								
Салат из квашеной капусты**	100	1,60	5,10	8,25	87,63	25,30	47	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Рассольник Ленинградский	300	3,04	7,37	20,74	161,86	14,14	96	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Биточки (говядина)	110	17,17	27,87	17,74	390,86	0,14	268	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,53	7,94	47,56	303,37	0,00	302	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	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	180	1,62	0,36	14,58	77,40	108,00	14 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>1170</b>	<b>42,70</b>	<b>51,02</b>	<b>179,66</b>	<b>1363,12</b>	<b>151,58</b>		
Полдник								
Печенье	50	4,00	9,00	33,50	230,00	0,00	пп	пп
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сок плодово-ягодный в ассортименте*	200	2,00	0,20	20,20	92,00	4,00	389	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>6,40</b>	<b>9,60</b>	<b>63,50</b>	<b>369,00</b>	<b>14,00</b>		
Ужин								
Овощи натуральные свежие (огурцы)**	95	0,76	0,10	2,38	13,30	9,50	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
Котлеты рыбные (минтай)	140	19,52	17,19	24,81	332,78	1,14	234	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Соус сметанный	30	0,52	1,15	1,92	19,67	0,03	330	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Рис отварной с овощами	180	4,25	6,67	44,05	245,11	2,70	334	для пит детей в дошк обр орг Могильного, 2016
Сырники из творога	100	18,27	21,59	13,45	321,03	0,46	219	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Молоко сгущенное с сахаром	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,20	371	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	39,91	0,00	420	для обуч обр орг Кучмы, 2016
Фрукты свежие (см.приложение № 3)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>950</b>	<b>50,40</b>	<b>55,40</b>	<b>157,83</b>	<b>1326,94</b>	<b>24,03</b>		
Ужин 2								
Кисломолочный напиток (Кефир0,2л)	200	11,60	10,00	16,00	212,00	2,80	386	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сдоба обыкновенная	70	5,91	3,89	41,53	224,39	0,00	421	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
<b>Итого</b>	<b>270</b>	<b>17,51</b>	<b>13,89</b>	<b>57,53</b>	<b>436,39</b>	<b>2,80</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>3645</b>	<b>151,49</b>	<b>181,12</b>	<b>627,03</b>	<b>4758,42</b>	<b>217,54</b>		
<b>Итого за 14 дней</b>	<b>3583,35</b>	<b>154,20</b>	<b>172,60</b>	<b>606,98</b>	<b>4618,55</b>	<b>235,12</b>		

\*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 л или 0,5 л на завтрак, обед, полдник, ужин и ужин 2