

2 комплексе с 12 и старше																
Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Эн. Ценн.	Витамин				Минеральные вещества (мг)					№ ТК по сборни	Сборник рецептов
	гр	гр	гр	гр	ккал	В1	С, мг	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	B2		
День 1																
Завтрак																
Масло сливочное ИУ	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0,00	0,10	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	6	ПП
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	35,83	0,00	0,00	26,00	0,05	22,00	54,00	3,50	0,10	0,03	15	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Каша вязкая молочная из пшенной крупы	250	10,51	15,67	52,25	392,08	0,27	1,75	53,85	0,30	164,47	249,77	66,21	1,79	0,19	173	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Какао напиток на молоке	200	3,67	3,48	14,63	104,52	0,02	2,70	13,50	0,01	114,32	108,10	29,60	1,00	0,13	415	для обуч в обр орг Кучмы, 2016
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	1	ПП
Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	1	ПП
Итого		21,82	31,95	107,28	803,96	0,39	4,55	123,35	1,50	411,39	547,37	114,51	4,63	0,38		
Обед																
Салат из свеклы отварной**	120	1,71	7,31	10,03	112,73	0,02	0,00	0,00	3,28	42,18	49,16	25,08	1,60	0,05	52	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Солянка домашняя	300	10,66	13,45	10,55	205,90	0,09	2,30	24,99	0,33	105,62	89,34	32,32	1,94	0,09	157	для обуч при общеобр школ Лапшиной, 2004
Фрикадельки из кур	100	17,88	18,08	9,29	271,42	0,07	0,00	67,10	0,31	43,80	156,55	18,55	1,41	0,15	297	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Рагу из овощей	180	3,21	16,18	16,86	225,88	0,11	0,11	38,48	3,42	170,94	78,66	32,30	1,10	0,10	143	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Кисель из плодов или ягод свежих (клюква)	200	0,11	0,04	28,10	113,20	0,00	5,32	0,00	0,20	10,33	9,13	3,00	0,18	0,00	350	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	1	ПП
Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	1	ПП
Итого		40,31	57,24	125,44	1178,10	0,41	7,73	130,57	8,92	486,97	533,24	129,04	8,20	0,42		
Итого за день		62,13	89,19	232,71	1982,06	0,80	12,28	253,92	10,42	898,36	1080,61	243,55	12,83	0,80		
День 2																
Завтрак																
Масло сливочное ИУ	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0,00	0,10	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	6	ПП
Ветчина вареная (порциями)	10	2,26	2,09	0,00	27,85	0,00	1,00	0,00	0,00	1,20	0,00	3,50	0,26	0,00	16	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Запеканка из творога с соусом из кураги	250	34,79	24,24	78,42	670,98	0,29	13,13	116,26	1,03	416,36	1044,81	50,66	1,42	0,53	223	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	39,97	0,00	2,50	0,00	0,00	3,77	5,77	0,00	0,03	0,00	420	для обуч в обр орг Кучмы, 2016
Фрукты свежие (см.приложение)	220	3,30	1,10	46,20	207,90	0,09	0,00	0,00	0,88	17,60	61,60	92,40	1,32	0,11	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	1	ПП
Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	1	ПП
Итого		45,68	37,28	175,01	1218,23	0,46	16,73	146,26	3,05	549,53	1247,68	161,76	4,77	0,68		
Обед																
Салат из белокочанной капусты **	120	1,86	6,10	11,27	107,43	0,04	1,50	0,00	2,78	182,74	36,34	19,79	0,68	0,05	45	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Суп-пюре из моркови	280	2,84	8,89	15,66	154,01	0,08	1,72	33,60	0,56	103,10	138,58	49,42	0,92	0,19	125	для диет питания общ пит уч Могильного, 2013
Сухарики из хлеба пшеничного	20	2,15	0,83	14,70	74,85	0,03	0,00	0,00	0,49	6,72	24,02	3,72	0,34	0,01	1	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Рыба, запеченная с картофелем по-русски (минтай)	280	24,44	17,69	36,45	402,81	0,33	0,21	70,16	1,57	458,94	734,78	77,59	2,31	0,25	664	для пред общ пит Румянцев 2002
Сок фруктовый	200	2,00	0,20	20,20	90,60	0,02	0,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,02	389	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	1	ПП
Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	1	ПП
Итого		40,03	35,90	148,88	1078,69	0,61	3,43	103,76	6,98	879,60	1098,13	176,31	9,01	0,54		
Итого за день		85,70	73,17	323,88	2296,92	1,07	20,16	250,02	10,03	1429,13	2345,81	338,07	13,78	1,22		

День 3																
Завтрак																
Масло сливочное ИУ	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0,00	0,10	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	6	ПП
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	35,83	0,00	0,00	26,00	0,05	22,00	54,00	3,50	0,10	0,03	15	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Омлет натуральный	200	20,93	25,27	3,78	326,28	0,12	0,00	30,84	0,98	154,60	343,17	26,17	3,86	0,75	210	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,79	3,40	19,47	123,66	2,42	3,70	15,00	0,00	141,30	114,84	30,00	1,73	0,13	418	для обуч в обр орг Кучмы, 2016
Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	1	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	1	ПП
Итого		33,86	42,05	73,93	809,64	2,65	3,80	101,84	2,51	433,20	664,31	77,47	7,67	0,95		
Обед																
Салат из свежих помидоров и огурцов	120	1,17	7,38	4,42	88,77	0,05	3,53	0,00	3,64	23,51	41,38	19,50	0,90	0,04	13	для пит дет дошк обр уч Могильный 2016
Суп с макаронными изделиями	300	3,15	6,54	18,90	147,08	0,06	0,12	4,08	3,12	21,10	42,19	12,59	0,76	0,03	111	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Биточки рубленые из птицы	100	18,15	18,05	10,90	278,65	0,08	0,00	66,81	0,36	49,52	162,26	19,45	1,45	0,15	306	для питания детей М.П.Могильного ,2012
Рагу из овощей	180	3,21	16,18	16,86	225,88	0,11	0,11	38,48	3,42	170,94	78,66	32,30	1,10	0,10	143	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Компот из плодов сухих (изюм)	200	0,46	0,10	28,15	115,32	0,03	3,81	0,10	0,10	16,45	25,80	8,40	0,65	0,02	348	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	1	ПП
Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	1	ПП
Итого		32,88	50,43	129,83	1104,68	0,44	7,57	109,48	12,01	395,63	500,70	110,03	6,82	0,38		
Итого за день		66,74	92,48	203,76	1914,32	3,09	11,37	211,32	14,52	828,83	1165,01	187,50	14,49	1,32		
День 4																
Завтрак																
Масло сливочное ИУ	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0,00	0,10	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	6	ПП
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	35,83	0,00	0,00	26,00	0,05	22,00	54,00	3,50	0,10	0,03	15	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Каша пшеничная с изюмом	250	9,96	15,49	55,74	402,22	0,26	1,85	53,91	0,34	172,32	248,68	65,34	1,96	0,20	177	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Какао напиток на молоке	200	3,67	3,48	14,63	104,52	0,02	2,70	13,50	0,01	114,32	108,10	29,60	1,00	0,13	415	для обуч в обр орг Кучмы, 2016
Фрукты свежие (см.приложение)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	0,02	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	1	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	1	ПП
Итого		21,67	32,17	120,57	858,50	0,41	4,65	123,41	1,74	435,24	557,28	122,64	7,00	0,41		
Обед																
Салат из сырых овощей	120	1,33	7,34	4,59	89,68	0,05	3,53	0,00	3,52	61,91	43,21	22,82	0,79	0,05	29	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Борщ с капустой и картофелем	300	2,57	7,56	15,40	139,94	0,07	0,75	9,00	2,93	143,41	67,14	31,52	1,40	0,08	82	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Гуляш (говядина)	150	29,90	30,32	2,82	403,71	0,11	0,06	0,00	2,91	19,98	307,16	38,18	4,46	0,25	260	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Рис припущенный	180	4,46	5,83	49,19	267,05	0,05	0,00	18,90	0,32	7,78	96,10	31,62	0,66	0,03	305	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сок фруктовый	200	2,00	0,20	20,20	90,60	0,02	0,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,02	389	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	1	ПП
Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	1	ПП
Итого		46,05	53,28	160,16	1304,34	0,41	9,34	27,90	12,15	386,71	700,15	162,94	9,97	0,47		
Итого за день		67,71	85,45	280,73	2162,84	0,81	13,99	151,31	13,89	821,94	1257,42	285,57	16,98	0,88		

День 5																
Завтрак																
Масло сливочное ИУ	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0,00	0,10	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	6	ПП
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	35,83	0,00	0,00	26,00	0,05	22,00	54,00	3,50	0,10	0,03	15	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Каша жидкая молочная из манной крупы	250	7,53	14,08	39,16	313,49	0,08	1,75	53,85	0,68	155,90	143,01	23,58	0,56	0,18	181	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Чай с лимоном и сахаром	200	0,04	0,00	10,11	40,63	0,00	2,52	0,00	0,01	5,37	6,65	0,48	0,05	0,00	423	для обуч в обр орг Кучмы, 2016
Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	1	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	1	ПП
Итого		15,21	26,89	89,67	661,48	0,17	4,37	109,85	1,88	293,87	339,16	42,76	2,45	0,25		
Обед																
Салат овощной с зеленым горошком	120	3,32	8,58	12,27	139,60	0,11	0,12	0,01	3,44	53,30	79,04	29,26	1,08	0,12	69	для дош орг и дет озд уч Перевалов 2013
Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	300	6,64	6,76	23,03	179,49	0,21	0,00	0,00	2,95	156,20	180,90	46,67	2,20	0,10	102	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Биточки (говядина)	100	17,09	19,67	17,66	316,03	0,07	0,00	3,60	3,24	41,02	181,50	22,06	2,25	0,15	268	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Капуста тушеная	200	4,73	8,27	20,02	173,42	0,09	1,56	0,00	3,86	436,18	83,66	42,35	1,64	0,11	139	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Компот из свежих плодов (вишня)	200	0,32	0,08	19,23	78,90	0,01	3,75	0,00	0,12	15,25	12,00	10,40	0,25	0,01	507	сб рец и кул изд Перевалова, 2013
Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	1	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	1	ПП
Итого		38,84	45,54	142,80	1136,41	0,60	5,43	3,61	15,00	816,05	687,51	168,53	9,37	0,51		
Итого за день		54,05	72,43	232,46	1797,89	0,77	9,80	113,46	16,88	1109,92	1026,67	211,28	11,82	0,76		
День 6																
Завтрак																
Масло сливочное ИУ	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0,00	0,10	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	6	ПП
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	35,83	0,00	0,00	26,00	0,05	22,00	54,00	3,50	0,10	0,03	15	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес"	250	10,09	22,17	44,97	419,81	0,02	1,75	53,85	0,12	148,40	111,13	16,83	0,19	0,17	173	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	39,97	0,00	2,50	0,00	0,00	3,77	5,77	0,00	0,03	0,00	420	для обуч в обр орг Кучмы, 2016
Печенье	50	3,75	4,90	37,20	207,90	0,04	0,00	5,00	1,75	14,50	45,00	10,00	1,05	0,03	0	ПП
Фрукты свежие (см.приложение)	220	3,30	1,10	46,20	207,90	0,09	0,00	0,00	0,88	17,60	61,60	92,40	1,32	0,11	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	1	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	1	ПП
Итого		24,78	40,97	178,76	1182,94	0,24	4,35	114,85	3,94	316,87	413,00	137,93	4,43	0,37		
Обед																
Сельдь с картофелем	120	6,78	10,08	13,69	172,60	0,11	0,00	6,00	3,58	57,60	222,86	31,32	1,09	0,11	77	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,96	8,95	11,78	139,48	0,08	0,00	18,00	2,93	253,06	68,48	29,09	1,01	0,09	88	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Котлеты рыбные (минтай)	110	14,02	20,55	17,82	312,33	0,08	0,00	40,53	5,41	269,12	382,77	25,86	0,60	0,10	234	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Рис отварной с овощами	180	4,25	6,67	44,05	253,26	0,06	0,00	22,14	0,39	17,55	101,53	35,94	0,83	0,04	334	для питания в дошкольн орган. Могильного, 2015
Кисель из плодов или ягод свежих (клюква)	200	0,11	0,04	28,10	113,20	0,00	5,32	0,00	0,20	10,33	9,13	3,00	0,18	0,00	350	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Фрукты свежие (см.приложение)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	0,02	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	1	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	1	ПП
Итого		35,26	48,87	175,85	1284,25	0,48	5,32	86,67	14,09	737,76	946,17	152,01	7,87	0,39		
Итого за день		60,04	89,84	354,62	2467,20	0,72	9,67	201,52	18,03	1054,62	1359,17	289,93	12,29	0,75		

День 7																
Завтрак																
Масло сливочное ИУ	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0,00	0,10	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	6	ПП
Ветчина вареная (порциями)	10	2,26	2,09	0,00	27,85	0,00	1,00	0,00	0,00	1,20	0,00	3,50	0,26	0,00	16	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Макаронны отварные с сыром	250	17,06	20,96	49,43	454,60	0,14	0,00	134,00	1,35	102,50	278,80	25,20	1,54	0,16	13	для пит дет дошк обр уч Могильный 2016
Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,79	3,40	19,47	123,66	2,42	3,70	15,00	0,00	141,30	114,84	30,00	1,73	0,13	418	для обуч в обр орг Кучмы, 2016
Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	1	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	1	ПП
Итого		28,43	36,30	109,30	877,64	2,64	4,80	179,00	2,49	355,60	529,14	73,90	5,27	0,32		
Обед																
Овощи натуральные свежие (огурцы)**	120	0,96	0,12	3,00	16,92	0,04	10,09	0,00	0,12	27,60	50,40	16,80	0,72	0,05	71	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Борщ с фасолью и картофелем	300	5,32	7,86	19,96	171,85	0,13	0,45	9,00	2,98	166,78	129,00	41,69	2,03	0,09	84	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Котлеты (говядина)	110	17,16	27,91	17,71	390,72	0,07	0,00	33,60	3,34	42,34	183,35	22,05	2,27	0,16	268	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Пюре картофельное	180	3,98	6,72	26,47	182,33	0,19	0,00	23,17	0,22	60,24	116,74	39,50	1,44	0,17	312	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сок фруктовый	200	2,00	0,20	20,20	90,60	0,02	0,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,02	389	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	1	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	1	ПП
Итого		36,17	45,00	137,94	1101,40	0,55	10,54	65,77	8,24	425,06	643,89	145,84	11,22	0,51		
Итого за день		64,60	81,30	247,25	1979,05	3,20	15,34	244,77	10,73	780,66	1173,03	219,74	16,49	0,84		
День 8																
Завтрак																
Масло сливочное ИУ	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0,00	0,10	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	6	ПП
Ветчина вареная (порциями)	10	2,26	2,09	0,00	27,85	0,00	1,00	0,00	0,00	1,20	0,00	3,50	0,26	0,00	16	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Запеканка из творога с соусом из кураги	250	34,79	24,24	78,42	670,98	0,29	13,13	116,26	1,03	416,36	1044,81	50,66	1,42	0,53	223	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Чай с лимоном и сахаром	200	0,04	0,00	10,11	40,63	0,00	2,52	0,00	0,01	5,37	6,65	0,48	0,05	0,00	423	для обуч в обр орг Кучмы, 2016
Фрукты свежие (см.приложение)	180	1,62	0,36	14,58	68,04	0,07	0,00	0,00	0,36	61,20	41,40	23,40	0,54	0,05	IV разде	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	1	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	1	ПП
Итого		44,03	36,54	143,51	1079,03	0,45	16,75	146,26	2,54	594,73	1228,36	93,24	4,01	0,62		
Обед																
Салат из моркови и яблок	120	1,03	6,26	9,45	98,29	0,05	0,00	0,00	3,00	25,43	40,78	28,81	1,58	0,05	41	в дошкольн обр орг Могильного, 2016
Уха ростовская	300	8,42	6,68	17,19	162,54	0,17	0,00	3,75	3,34	161,84	262,65	41,96	1,45	0,11	151	для обуч во обр орг Кучмы, 2016
Гёфтели 1й вариант (говядина) с соусом сметанным с томатом	130	15,14	22,47	17,33	332,14	0,09	0,27	10,54	5,12	95,65	181,34	25,92	2,32	0,14	278	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Рагу из овощей	180	3,21	16,18	16,86	225,88	0,11	0,11	38,48	3,42	170,94	78,66	32,30	1,10	0,10	143	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Компот из плодов свежих (клубника)	200	0,16	0,08	21,48	87,28	0,01	5,00	0,00	0,10	8,60	4,60	3,60	0,30	0,01	342	для обуч во всех обр уч Кучма, 2016
Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	1	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	1	ПП
Итого		34,70	53,85	132,91	1155,10	0,54	5,38	52,77	16,36	576,55	718,43	150,38	8,71	0,46		
Итого за день		78,73	90,39	276,42	2234,13	0,99	22,13	199,03	18,90	1171,28	1946,80	243,62	12,73	1,08		

День 9																
Завтрак																
Масло сливочное ИУ	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0,00	0,10	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	6	ПП
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	35,83	0,00	0,00	26,00	0,05	22,00	54,00	3,50	0,10	0,03	15	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Омлет натуральный	200	20,93	25,27	3,78	326,28	0,12	0,00	30,84	0,98	154,60	343,17	26,17	3,86	0,75	210	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Какао напиток на молоке	200	3,67	3,48	14,63	104,52	0,02	2,70	13,50	0,01	114,32	108,10	29,60	1,00	0,13	415	для обуч в обр орг Кучмы, 2016
Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	1	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	1	ПП
Итого		33,74	42,13	69,08	790,50	0,25	2,80	100,34	2,52	406,22	657,57	77,07	6,94	0,94		
Обед																
Салат овощной с зеленым горошком	120	3,32	8,58	12,27	139,60	0,11	0,12	0,01	3,44	53,30	79,04	29,26	1,08	0,12	69	для дош орг и дет озд уч Перевалов 2013
Суп картофельный с фрикадельками	300	12,25	11,58	22,12	241,68	0,19	0,00	0,00	1,78	40,90	185,52	47,87	2,76	0,20	104	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Оладьи из печени по-кунецки	110	20,40	15,37	14,13	276,46	0,32	35,76	5139,33	1,35	195,54	369,12	25,75	6,88	2,04	399	для дош орг и дет озд уч Перевалов 2013
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,67	7,91	42,36	267,30	0,10	59,99	25,92	0,99	14,42	54,24	9,72	0,99	0,03	203	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Компот из плодов сухих (курага)	200	1,04	0,06	30,18	125,42	0,02	5,00	0,00	1,10	32,60	29,20	21,00	0,70	0,04	348	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	1	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	1	ПП
Итого		50,42	45,68	171,66	1299,44	0,85	100,88	5165,26	10,04	450,87	867,53	151,39	14,38	2,45		
Итого за день		84,15	87,81	240,75	2089,94	1,11	103,68	5265,60	12,56	857,09	1525,10	228,46	21,32	3,39		
День 10																
Завтрак																
Масло сливочное ИУ	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0,00	0,10	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	6	ПП
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	35,83	0,00	0,00	26,00	0,05	22,00	54,00	3,50	0,10	0,03	15	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Каша жидкая молочная из манной крупы	250	7,53	14,08	39,16	313,49	0,08	1,75	53,85	0,68	155,90	143,01	23,58	0,56	0,18	181	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,79	3,40	19,47	123,66	2,42	3,70	15,00	0,00	141,30	114,84	30,00	1,73	0,13	418	для обуч в обр орг Кучмы, 2016
Фрукты свежие (см.приложение)	220	3,30	1,10	46,20	207,90	0,09	0,00	0,00	0,88	17,60	61,60	92,40	1,32	0,11	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	1	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	1	ПП
Итого		22,26	31,38	145,23	952,41	2,68	5,55	124,85	2,75	447,40	508,95	164,68	5,45	0,49		
Обед																
Салат из сырых овощей	120	1,33	7,34	4,59	89,68	0,05	3,53	0,00	3,52	61,91	43,21	22,82	0,79	0,05	29	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Суп из овощей	300	2,31	6,32	13,46	119,96	0,10	0,05	0,00	2,85	83,36	64,08	27,68	0,99	0,07	99	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Котлеты рубленые из птицы	100	17,68	27,05	16,19	378,89	0,07	0,00	77,91	2,77	45,40	152,86	17,61	1,32	0,15	294	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Соус сметанный	50	0,41	0,17	2,62	13,67	0,01	0,11	0,45	0,06	13,65	3,37	2,64	0,11	0,00	330	СР для обуч во всех обр учрж,Мог и Тут, 2011
Картофель жаренный ломтиками (из отварного)	180	4,45	18,87	36,29	332,84	0,27	0,00	0,00	8,14	35,39	129,91	51,33	2,02	0,18	146	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Кисель из кураги	200	1,05	0,06	37,56	154,98	0,02	5,00	0,00	1,10	39,53	36,13	21,00	0,70	0,04	355	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	1	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	1	ПП
Итого		33,96	61,99	161,31	1339,00	0,63	8,70	78,36	19,82	393,33	579,96	160,88	7,89	0,52		
Итого за день		56,22	93,37	306,54	2291,41	3,30	14,25	203,21	22,57	840,73	1088,91	325,56	13,34	1,01		

День 11																
Завтрак																
Масло сливочное ИУ	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0,00	0,10	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	6	ПП
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	35,83	0,00	0,00	26,00	0,05	22,00	54,00	3,50	0,10	0,03	15	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Каша вязкая молочная из риса	250	7,33	14,15	53,68	371,40	0,07	1,79	53,55	0,33	152,58	189,68	43,01	0,71	0,19	174	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Чай с лимоном и сахаром	200	0,04	0,00	10,11	40,63	0,00	2,52	0,00	0,01	5,37	6,65	0,48	0,05	0,00	423	для обуч в обр орг Кучмы, 2016
Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	1	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	1	ПП
Итого		15,01	26,95	104,19	719,39	0,16	4,41	109,55	1,53	290,55	385,82	62,19	2,60	0,25		
Обед																
Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	120	1,09	16,92	2,43	166,38	0,03	5,75	0,00	7,71	44,78	41,57	24,06	0,64	0,06	48	Кучма, 2016
Суп картофельный с бобовыми (горох)	280	6,16	6,32	22,22	170,36	0,26	0,00	0,00	2,78	49,15	122,46	44,92	2,28	0,09	102	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сухарики из хлеба пшеничного	20	2,15	0,83	14,70	74,85	0,03	0,00	0,00	0,49	6,72	24,02	3,72	0,34	0,01	1	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Плов (говядина)	280	35,18	35,90	52,40	673,48	0,17	0,00	0,00	5,14	30,81	418,14	77,47	5,35	0,29	265	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Компот из свежих плодов (вишня)	200	0,32	0,08	19,23	78,90	0,01	3,75	0,00	0,12	15,25	12,00	10,40	0,25	0,01	507	сб реч и кул изд Перевалова, 2013
Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	1	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	1	ПП
Итого		51,63	62,23	161,58	1412,96	0,62	9,50	0,00	17,62	260,81	768,60	178,36	10,81	0,49		
Итого за день		66,64	89,19	265,77	2132,35	0,78	13,91	109,55	19,15	551,35	1154,43	240,55	13,41	0,74		
День 12																
Завтрак																
Масло сливочное ИУ	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0,00	0,10	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	6	ПП
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	35,83	0,00	0,00	26,00	0,05	22,00	54,00	3,50	0,10	0,03	15	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Каша вязкая молочная "Артек"	250	10,51	14,89	53,09	388,44	0,20	7,70	55,35	1,20	172,26	266,52	52,53	2,80	0,23	173	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Какао напиток на молоке	200	3,67	3,48	14,63	104,52	0,02	2,70	13,50	0,01	114,32	108,10	29,60	1,00	0,13	415	для обуч в обр орг Кучмы, 2016
Печенье	50	3,75	4,90	37,20	207,90	0,04	0,00	5,00	1,75	14,50	45,00	10,00	1,05	0,03	0	ПП
Фрукты свежие (см.приложение)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	0,02	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	1	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	1	ПП
Итого		25,97	36,47	155,11	1052,62	0,39	10,50	129,85	4,35	449,68	620,12	119,83	8,89	0,46		
Обед																
Сельдь с луком**	120	10,87	17,18	3,94	213,89	0,04	0,00	12,00	6,04	104,88	376,08	30,72	1,04	0,09	76	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Суп крестьянский с крупой перловой	300	2,76	6,33	16,58	134,30	0,08	1,20	0,00	2,95	88,62	82,91	25,41	0,92	0,06	98	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Рагу из мяса птицы с картофелем	280	32,45	31,14	22,88	501,64	0,26	0,03	95,20	2,75	54,01	316,78	64,31	3,61	0,32	289	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сок фруктовый	200	2,00	0,20	20,20	90,60	0,02	0,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,02	389	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	1	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	1	ПП
Итого		54,83	57,03	114,20	1189,40	0,50	1,23	107,20	13,31	375,61	940,17	146,24	10,34	0,52		
Итого за день		80,80	93,51	269,31	2242,02	0,89	11,73	237,05	17,66	825,29	1560,29	266,06	19,23	0,98		
Итого за 12 дней		68,96	86,51	269,52	2132,51	1,46	21,53	620,06	15,45	930,77	1390,27	256,66	14,89	1,15		