

3 день

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые Вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------|----------------------------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|-------------------------|---------------|-------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 112(2013г) | Огурец//помидор свежие в нарезке | 60 | 0,30 | 0,12 | 1,56 | 7,2/14,4 | | | | | | | | |
| ткк136 | Бифштекс школьный паровой | 90 | 13,10 | 15,48 | 6,70 | 218,70 | | | | | | | | |
| 464 | Каша гречневая вязкая | 150 | 3,70 | 4,38 | 18,60 | 128,76 | 0,16 | 0,00 | 0,02 | 0,32 | 10,00 | 109,58 | 65,57 | 2,2 |
| 294 | Чай с сахаром с лимоном | 180 | 0,06 | 0,01 | 13,80 | 55,46 | 0,00 | 2,52 | 0,00 | 0,01 | 5,63 | 3,10 | 2,11 | 0,26 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 10 | 1,00 | 0,20 | 13,00 | 61,06 | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 1,00 | 0,10 | 13,34 | 63,20 | | | | | | | | |
| | Итого: | 500 | 19,16 | 20,29 | 67,00 | 527,18 | 0,16 | 2,52 | 0,02 | 0,33 | 15,63 | 112,68 | 67,68 | 2,46 |

4 день

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые Вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------|----------------------------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|-------------------------|---------------|-------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 112(2013г) | Огурец//помидор свежие в нарезке | 60 | 0,30 | 0,12 | 1,56 | 7,2/14,4 | | | | | | | | |
| 460 | Котлета куриная | 90 | 11,00 | 12,45 | 7,50 | 186,09 | 0,07 | 1,21 | 0,07 | 0,62 | 90,18 | 126,81 | 17,59 | 1,1 |
| 227 | Макароны отварные | 150 | 5,50 | 5,30 | 35,33 | 211,10 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,66 | 8,73 | 36,86 | 13,80 | 0,77 |
| 300 | Чай с сахаром | 180 | 0,00 | 0,00 | 13,53 | 54,14 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,45 | 2,00 | 1,50 | 0,25 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,00 | 0,20 | 13,09 | 61,06 | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,00 | 0,10 | 13,38 | 63,20 | | | | | | | | |
| | Итого: | 520 | 19,80 | 18,17 | 84,39 | 575,59 | 0,07 | 1,21 | 0,09 | 1,28 | 102,36 | 165,67 | 32,89 | 2,12 |

5 день

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые Вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------|----------------------------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|-------------------------|---------------|-------------|-------------|-------------|---------------------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 112(2013г) | Огурец//помидор свежие в нарезке | 60 | 0,30 | 0,12 | 1,56 | 7,2/14,4 | | | | | | | | |
| 161 | Котлета рыбная | 90 | 12,70 | 8,60 | 8,20 | 167,30 | | | | | | | | |
| 241 | Картофельное пюре | 150 | 3,20 | 6,06 | 23,30 | 160,45 | 0,13 | 5,38 | 0,04 | 0,19 | 39,96 | 88,05 | 27,82 | 1 |
| 294 | Чай с сахаром с лимоном | 180 | 0,06 | 0,01 | 13,80 | 55,46 | 0,00 | 2,52 | 0,00 | 0,01 | 5,63 | 3,10 | 2,11 | 0,26 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 10 | 1,00 | 0,20 | 13,00 | 61,06 | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 1,00 | 0,20 | 13,34 | 63,20 | | | | | | | | |
| | Итого: | 500 | 18,26 | 15,19 | 73,20 | 507,47 | 0,13 | 7,90 | 0,04 | 0,20 | 45,59 | 91,15 | 29,93 | 1,26 |

6 день

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые Вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------|----------------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|-------------------------|---------------|-------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 121 | Икра кабачковая | 60 | 1,14 | 5,34 | 4,62 | 71,40 | 0,01 | 4,20 | 0,00 | 0,00 | 24,60 | 0,00 | 0,00 | 0,42 |
| 189 | Котлета из говядины | 90 | 9,61 | 10,55 | 5,16 | 159,00 | 0,08 | 0,00 | 0,06 | 0,65 | 13,12 | 136,42 | 21,07 | 2,15 |
| 224 | Рис отварной | 150 | 3,80 | 5,00 | 40,20 | 225,10 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,00 | 150,00 | 50,00 | 1 |
| 300 | Чай с сахаром | 180 | 0,00 | 0,00 | 13,50 | 54,14 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,45 | 2,00 | 1,50 | 0,25 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 10 | 1,00 | 0,20 | 13,00 | 61,06 | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 1,00 | 0,20 | 13,34 | 63,20 | | | | | | | | |
| | Итого: | 500 | 16,55 | 21,09 | 76,48 | 633,90 | 0,17 | 4,20 | 0,06 | 0,65 | 49,17 | 288,42 | 72,57 | 3,82 |

7 день

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые Вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------|----------------------------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|-------------------------|---------------|-------------|-------------|-------------|---------------------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 112(2013г) | Огурец//помидор свежие в нарезке | 60 | 0,30 | 0,12 | 1,56 | 7,2/14,4 | | | | | | | | |
| ТТК35 | Тефтели "Нежные "паровые | 90 | 12,27 | 13,43 | 7,57 | 200,32 | | | | | | | | |
| 227 | Макароны отварные | 150 | 5,50 | 5,30 | 35,33 | 211,10 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,66 | 8,73 | 36,86 | 13,80 | 0,77 |
| 300 | Чай с сахаром | 180 | 0,00 | 0,00 | 13,53 | 54,14 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,45 | 2,00 | 1,50 | 0,25 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 10 | 1,00 | 0,20 | 13,00 | 61,06 | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 1,00 | 0,20 | 13,34 | 63,20 | | | | | | | | |
| | Итого: | 500 | 20,07 | 19,25 | 84,33 | 589,82 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,66 | 12,18 | 38,86 | 15,30 | 1,02 |

8 день

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые Вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------|----------------------------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|-------------------------|---------------|-------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 112(2013г) | Огурец//помидор свежие в нарезке | 60 | 0,30 | 0,12 | 1,56 | 7,2/14,4 | | | | | | | | |
| 161 | Шницель рыбный (минтай) | 90 | 12,70 | 8,60 | 8,20 | 167,30 | 0,10 | 0,51 | 0,06 | 0,97 | 42,08 | 189,68 | 29,57 | 0,85 |
| 241 | Картофельное пюре | 150 | 3,20 | 6,06 | 23,30 | 160,45 | 0,13 | 5,38 | 0,04 | 0,19 | 39,96 | 88,05 | 27,82 | 1 |
| 294 | Чай с сахаром с лимоном | 180 | 0,06 | 0,01 | 13,80 | 55,46 | 0,00 | 2,52 | 0,00 | 0,01 | 5,63 | 3,10 | 2,11 | 0,26 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 10 | 1,00 | 0,20 | 13,00 | 61,06 | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 1,00 | 0,20 | 13,34 | 63,20 | | | | | | | | |
| | Итого: | 500 | 18,26 | 15,19 | 73,20 | 507,47 | 0,23 | 8,41 | 0,10 | 1,17 | 87,67 | 280,83 | 59,50 | 2,11 |

9 день

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые Вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------|--------------------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|-------------------------|---------------|-------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 113 | Огурец соленый в нарезке | 60 | 0,45 | 0,06 | 1,02 | 7,80 | 0,02 | 3,00 | 0,00 | 0,06 | 13,80 | 14,40 | 8,40 | 0,36 |
| 11(для школ) | Колбаски" Могилевские" | 90 | 9,80 | 7,95 | 0,96 | 114,80 | | | | | | | | |
| 224 | Рис отварной | 150 | 3,80 | 5,00 | 40,20 | 225,10 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,00 | 150,00 | 50,00 | 1 |
| 294 | Чай с сахаром с лимоном | 180 | 0,06 | 0,01 | 13,80 | 55,46 | 0,00 | 2,52 | 0,00 | 0,01 | 5,63 | 3,10 | 2,11 | 0,26 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 2,00 | 0,35 | 13,09 | 61,06 | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,00 | 0,20 | 13,38 | 63,20 | | | | | | | | |
| | Итого: | 520 | 18,11 | 13,57 | 82,45 | 527,42 | 0,10 | 5,52 | 0,00 | 0,07 | 27,43 | 167,50 | 60,51 | 1,62 |

10 день

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые Вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------|----------------------------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|-------------------------|---------------|-------------|-------------|-------------|---------------------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 112(2013г) | Огурец//помидор свежие в нарезке | 60 | 0,30 | 0,12 | 1,56 | 7,2/14,4 | | | | | | | | |
| Тгк 83 | Рулет Appetитный паровой | 90 | 10,35 | 6,64 | 4,75 | 120,02 | | | | | | | | |
| 227 | Макаронны отварные | 150 | 5,50 | 5,30 | 35,33 | 211,10 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,66 | 8,73 | 36,86 | 13,80 | 0,77 |
| 294 | Чай с сахаром с лимоном | 180 | 0,06 | 0,01 | 13,80 | 55,46 | 0,00 | 2,52 | 0,00 | 0,01 | 5,63 | 3,10 | 2,11 | 0,26 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 2,00 | 0,35 | 13,09 | 61,06 | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,00 | 0,20 | 13,38 | 63,20 | | | | | | | | |
| | Итого: | 520 | 20,21 | 12,62 | 81,91 | 510,84 | 0,00 | 2,52 | 0,02 | 0,67 | 14,36 | 39,96 | 15,91 | 1,03 |

Анализ средней калорийности за 10 дней

| Дата | Приемы пищи | | Б | Ж | У | Энергетическая ценность |
|---------------|-------------|-------|--------------|--------------|--------------|-------------------------|
| | | объём | | | | |
| 1 день | Завтрак | 520 | 15,69 | 17,80 | 66,79 | 492,16 |
| 2 день | Завтрак | 520 | 15,90 | 25,54 | 94,53 | 577,93 |
| 3 день | Завтрак | 500 | 19,16 | 20,29 | 67,00 | 527,18 |
| 4 день | Завтрак | 520 | 19,80 | 18,17 | 84,39 | 575,59 |
| 5 день | Завтрак | 500 | 18,26 | 15,19 | 73,20 | 507,47 |
| 6 день | Завтрак | 500 | 16,55 | 21,09 | 76,48 | 633,90 |
| 7 день | Завтрак | 500 | 20,07 | 19,25 | 84,33 | 589,82 |
| 8 день | Завтрак | 500 | 18,26 | 15,19 | 73,20 | 507,47 |
| 9 день | Завтрак | 520 | 18,11 | 13,57 | 82,45 | 527,42 |
| 10 день | Завтрак | 520 | 20,21 | 12,62 | 81,91 | 510,84 |
| Итого: | | | 18,20 | 17,87 | 78,43 | 545,06 |