Завтрак 1-4 кл

1 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	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
416	Биточек из говядины	90	6,85	7,53	3,60	113,60	0,08	0,00	0,06	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15
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
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	20	2,00	0,35	13,09	61,06								
	Хлеб пшеничный	20	2,00	0,20	13,38	63,20								
	Итого:	**520**	**15,69**	**17,80**	**66,79**	**492,16**	**0,25**	**4,20**	**0,08**	**0,97**	**51,17**	**248,00**	**88,14**	**5,02**

2 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
112(2013г)	Огурец//помидор свежие в нарезке	60	0,30	0,12	1,56	7,2/14,4								
ТТК 102	Картофель тушеный с птицей	240	8,60	21,77	48,24	339,72								
Ттк 9	Какао на молоке	180	3,00	3,10	18,26	113,95								
	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**	**15,90**	**25,54**	**94,53**	**577,93**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**

3 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
112(2013г)	Огурец//помидор свежие в нарезке	60	0,30	0,12	1,56	7,2/14,4								
ттк136	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		B1	C	A	E	Ca	P	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		B1	C	A	E	Ca	P	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		B1	C	A	E	Ca	P	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		B1	C	A	E	Ca	P	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		B1	C	A	E	Ca	P	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		B1	C	A	E	Ca	P	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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
112(2013г)	Огурец//помидор свежие в нарезке	60	0,30	0,12	1,56	7,2/14,4								
Ттк 83	Рулет Аппетитный паровой	90	10,35	6,64	4,75	120,02								
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
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	объём	Б	Ж	У	Энергетическая ценность
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**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 352191790442986473152692261956718905753445707897

Владелец Щеткина Елена Анатольевна

Действителен С 17.04.2026 по 17.04.2027