Обед 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	Йод
	Обед														
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	
	Яйцо отварное	40	6,10	4,60	0,30	53,00									
56	Суп лапша домашняя	200	2,45	4,89	13,91	109,30	0,06	0,05	0,24	0,53	15,42	43,10	9,95	0,58	
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	128,70	0,16	0,00	0,02	0,32	10,00	109,58	65,57	2,2	
ТТК	Компот "Ассорти"	180	0,34	0,00	34,18	128,00									
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,00	0,52	19,63	91,50									
	Хлеб пшеничный	40	4,00	0,40	26,76	126,40									
	Итого:	**790**	**27,58**	**27,66**	**121,60**	**821,90**	**0,31**	**4,25**	**0,32**	**1,50**	**63,14**	**289,10**	**96,59**	**5,35**	**3,00**

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	Йод
	Обед														
246	Помидор//огурец свежие в нарезке	60	0,66	0,12	2,28	14,4/7,2									
63	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,67	8,06	8,51	86,26	0,07	18,04	0,24	0,22	44,23	53,62	21,58	0,77	
ТТК 102	Картофель тушеный с птицей	240	20,76	21,77	48,24	339,72									
ТТК	Напиток витаминный" Витошка"	180	0,00	0,00	17,10	72,00	0,27	18,00	108,00	2,10	0,00	0,00	0,00	0	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	0,35	13,09	61,06									
	Хлеб пшеничный	20	2,00	0,20	13,38	63,20									
	Итого:	**720**	**27,09**	**30,50**	**102,60**	**622,24**	**0,34**	**36,04**	**108,24**	**2,32**	**44,23**	**53,62**	**21,58**	**0,77**	**3,00**

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	Йод
	Обед														
246	Помидор//огурец свежие в нарезке	60	0,66	0,12	2,28	14,4/7,2									
37	Борщ из свежей капустой с картофелем	200	1,52	5,33	8,65	88,89	0,05	8,25	0,24	1,53	41,93	48,81	22,65	1,01	
136	Бифштекс школьный паровой	90	13,18	15,48	16,70	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	
Ттк 6	Компот из изюма	180	0,20	0,04	17,13	69,71									
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,00	0,70	26,18	122,12									
	Хлеб пшеничный	40	4,00	0,40	26,76	126,40									
	Итого:	**760**	**27,26**	**26,45**	**116,30**	**754,58**	**0,21**	**8,25**	**0,26**	**1,85**	**51,93**	**158,39**	**88,22**	**3,21**	**3**

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	Йод
	Обед														
22/16	Салат из св.помидоров или огурцов	60	0,70	6,09	2,43	68,35									
45	Суп картофельный с бобовыми	200	2,00	3,11	10,89	79,03	0,10	8,41	0,24	0,21	18,43	59,12	22,52	0,80	
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	
Ттк	Компот из кураги	180	0,50	0,02	16,42	65,00									
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,00	0,52	19,63	91,50									
	Хлеб пшеничный	40	4,00	0,40	26,76	126,40									
	Итого:	**760**	**26,70**	**27,89**	**118,96**	**827,47**	**0,17**	**9,62**	**0,33**	**1,49**	**117,34**	**222,79**	**53,91**	**2,67**	**3**

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	Йод
	Обед														
16/22	Салат из св. огурцов или помидоров	60	0,50	6,07	2,11	65,47									
41	Рассольник Домашний	200	4,02	9,04	25,90	119,68	0,05	8,28	0,17	1,91	28,40	46,72	17,64	0,53	
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	
ТТК	Компот "Ассорти"	180	0,34	0,00	34,18	128,00									
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,00	0,52	19,63	91,50									
	Хлеб пшеничный	40	4,00	0,40	26,76	126,40									
	Итого:	**760**	**27,76**	**30,69**	**140,08**	**858,80**	**0,18**	**13,66**	**0,21**	**2,10**	**68,36**	**134,77**	**45,46**	**1,53**	**3**

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	Йод
	Обед														
16/22	Салат из св. огурцов или помидоров	60	0,50	6,07	2,11	65,47									
47	Суп картофельный с макаронными изделиями с курой	200/10	4,37	3,65	17,41	99,27	0,13	10,12	0,24	0,40	22,83	69,89	29,09	1,13	
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	0,16	0,00	0,02	0,32	10,00	109,58	65,57	2,2	
ТТК	Напиток витаминный" Витошка"	180	0,00	0,00	17,10	72,00	0,27	18,00	108,00	2,10	0,00	0,00	0,00	0	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,00	0,70	26,18	122,12									
	Хлеб пшеничный	40	4,00	0,40	26,76	126,40									
	Итого:	**760**	**26,28**	**26,37**	**134,92**	**869,36**	**0,64**	**28,12**	**108,32**	**3,47**	**45,95**	**315,89**	**115,73**	**5,48**	**3**

5,30

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	Йод
	Обед														
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	
37	Борщ из свежей капустой с картофелем	200	1,52	5,33	8,65	88,89	0,05	8,25	0,24	1,53	41,93	48,81	22,65	1,01	
11(для школ)	Колбаски" Могилевские"	90	11,80	15,95	0,96	114,80									
224	Рис отварной	150	3,80	5,00	40,20	225,10									
Ттк 6	Компот из изюма	180	0,20	0,04	17,13	69,71									
	Хлеб ржано-пшеничный	50	5,00	0,90	32,70	152,00									
	Хлеб пшеничный	50	5,00	0,50	33,40	158,00									
	Итого:	**780**	**27,77**	**27,78**	**134,06**	**816,30**	**0,07**	**11,25**	**0,24**	**1,59**	**55,73**	**63,21**	**31,05**	**1,37**	**3**

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	Йод
	Обед														
246	Помидор//огурец свежие в нарезке	60	0,66	0,12	2,28	14,4/7,2									
42	Рассольник "Ленинградский"	200	4,02	9,04	25,90	119,68	0,11	7,84	0,17	1,93	24,08	68,64	26,72	0,93	
ттк 83	Рулет "Аппетитный" паровой	90	10,35	11,70	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	
Ттк	Компот из кураги	180	0,50	0,02	16,42	67,61									
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,00	0,52	19,63	91,50									
	Хлеб пшеничный	40	4,00	0,40	26,76	126,40									
	Итого:	**760**	**28,03**	**27,10**	**131,07**	**736,31**	**0,11**	**7,84**	**0,19**	**2,59**	**32,81**	**105,50**	**40,52**	**1,7**	**3**

Анализ средней калорийности за 10 дней

день	Приемы пищи	объем	Б	Ж	У	Энергетическая ценность
1 день	обед	790	**27,58**	**27,66**	**121,60**	**821,90**
2 день	обед	720	**27,09**	**30,50**	**102,60**	**622,24**
3 день	обед	760	**27,26**	**26,45**	**116,30**	**754,58**
4 день	обед	750	**26,70**	**27,89**	**118,96**	**827,47**
5 день	обед	750	**27,76**	**30,69**	**140,08**	**858,80**
6 день	обед	770	**26,28**	**26,37**	**134,92**	**869,36**
7 день	обед	750	**26,99**	**29,45**	**115,17**	**822,14**
8 день	обед	750	**25,62**	**27,85**	**126,54**	**851,59**
9 день	обед	780	**27,77**	**27,78**	**134,06**	**816,30**
10 день	обед	750	**28,03**	**27,10**	**131,07**	**736,31**
Итого:			**27,10**	**28,17**	**124,13**	**798,15**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 352191790442986473152692261956718905753445707897

Владелец Щеткина Елена Анатольевна

Действителен С 17.04.2026 по 17.04.2027