5-11кл

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	100	1,70	8,90	7,60	119,00	0,02	7,00	0,00	0,00	41,00	0,00	0,00	0,70	
56	Суп - лапша домашняя	250	3,06	6,11	17,30	119,38	0,06	0,05	0,24	0,53	15,42	43,10	9,95	0,58	
416	Биточек из говядины	100	7,62	8,37	4,10	136,72	0,08	0,00	0,06	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15	
464	Каша гречневая вязкая	180	4,50	5,25	22,30	154,51									
ТТК 10	Компот "Ассорти"	180	0,34	0,00	34,18	128,09									
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,00	0,70	26,18	122,12									
	Хлеб пшеничный	50	5,00	0,50	33,40	158,00									
	Итого:	**900**	**26,22**	**29,83**	**145,06**	**937,82**	**0,16**	**7,05**	**0,30**	**1,18**	**69,54**	**179,52**	**31,02**	**3,43**	**3**

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	100	1,10	0,20	3,80	24,00									
63	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,08	10,07	10,60	108,00	0,07	18,04	0,24	0,22	44,23	53,62	21,58	0,77	
ТТК 102	Картофель тушеный с птицей	280	24,22	24,40	56,28	396,34									
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	30	3,00	0,52	19,63	91,59									
	Хлеб пшеничный	40	4,00	0,40	26,76	126,40									
	Итого:	**880**	**34,40**	**35,59**	**134,17**	**818,33**	**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	100	1,10	0,20	3,80	24,00									
37	Борщ с капустой и картофелем	250	1,90	6,66	10,81	111,11	0,05	8,25	0,24	1,53	41,93	48,81	22,65	1,01	
Ттк 136	Бифштекс школьный паровой	100	14,65	17,20	7,94	243,16									
464	Каша гречневая вязкая	180	5,22	5,31	25,87	154,50	0,19	0,00	0,02	0,57	18,00	197,24	118,03	3,96	
Ттк	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:	**890**	**31,07**	**30,51**	**118,49**	**851,00**	**0,24**	**8,25**	**0,26**	**2,10**	**59,93**	**246,05**	**140,68**	**4,97**	**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	100	1,16	10,15	4,05	113,90									
45	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,10	8,41	0,24	0,21	18,43	59,12	22,52	0,80	
460	Котлета куриная	100	12,20	13,80	8,30	206,76	0,07	1,21	0,07	0,62	90,18	126,81	17,59	1,1	
227	Макароные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,40	253,30	0,10	0,00	0,04	1,19	15,71	66,33	24,83	1,39	
ттк	Компот из изюма	180	0,30	0,00	20,40	82,80									
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,00	0,52	19,63	91,59									
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,30	20,07	94,80									
	Итого:	**870**	**28,62**	**35,01**	**128,46**	**941,94**	**0,27**	**9,62**	**0,35**	**2,02**	**124,32**	**252,26**	**64,94**	**3,29**	**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														
246	Помидор//огурец свежие в нарезке	100	1,10	0,20	3,80	24,00									
41	Рассольник Домашний	250	5,02	11,30	32,30	149,60	0,06	10,35	0,21	2,39	35,50	58,40	22,05	0,66	
№161	Котлета рыбная	100	14,10	9,50	9,11	185,80	0,08	0,40	0,06	0,75	39,07	154,54	23,07	0,62	
241	Картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,50	0,16	6,46	0,05	0,23	47,95	105,66	33,40	1,2	
ТТК 10	Компот "Ассорти"	180	0,34	0,00	34,18	128,09									
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	0,35	13,09	61,06									
	Хлеб пшеничный	20	2,00	0,20	13,38	63,20									
	Итого:	**850**	**28,39**	**28,82**	**133,81**	**804,25**	**0,30**	**17,21**	**0,32**	**3,37**	**122,52**	**318,60**	**78,52**	**2,48**	**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														
22/16	Салат из св.помидоров или огурцов	100	1,16	10,15	4,05	113,90									
47	Суп картофельный с макаронными изделиями с курой	250/10	5,46	4,56	21,76	124,09	0,13	10,12	0,24	0,40	22,83	69,89	29,09	1,13	
№189	Котлета из говядины	100	10,60	11,70	5,73	176,60	0,09	1,20	0,32	0,76	21,40	230,17	47,47	3,1	
464	Каша гречневая вязкая	180	4,50	5,25	22,30	154,51									
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	30	3,00	0,52	19,63	91,59									
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,30	20,07	94,80									
	Итого:	**880**	**27,72**	**32,48**	**110,64**	**827,49**	**0,49**	**29,32**	**108,56**	**3,26**	**44,23**	**300,06**	**76,56**	**4,23**	**3**

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	Йод
	Обед														
22/16	Салат из св.помидоров или огурцов	100	1,10	10,15	4,05	113,90									
45	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,10	8,41	0,24	0,21	18,43	59,12	22,52	0,80	
ТТК35	Тефтели "Нежные "паровые	100	13,63	13,95	8,40	231,90									
227	Макароные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,40	253,30	0,10	0,00	0,04	1,19	15,71	66,33	24,83	1,39	
ТТК	Компот из свежих яблок	180	0,72	0,72	17,64	79,92									
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	0,35	13,09	61,06									
	Хлеб пшеничный	20	2,00	0,20	13,38	63,20									
	Итого:	**850**	**28,41**	**35,61**	**112,57**	**902,07**	**0,20**	**8,41**	**0,28**	**1,40**	**34,14**	**125,45**	**47,35**	**2,19**	3

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	Йод
	Обед														
22/16	Салат из св.помидоров или огурцов	100	1,16	10,15	4,05	113,90									
51	Суп крестьянский с крупой	250	2,31	6,73	15,42	140,60	0,06	10,35	0,21	2,39	35,50	58,40	22,05	0,66	
324	Шницель рыбный (минтай)	100	14,14	9,57	9,14	185,80	0,10	0,60	0,07	1,09	46,76	210,76	32,86	0,94	
241	Картофельное пюре	180	3,83	8,57	27,95	194,50	0,16	6,46	0,05	0,23	47,95	105,66	33,40	1,2	
ТТК 10	Компот "Ассорти"	180	0,34	0,00	34,18	128,09									
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,00	0,52	19,63	91,59									
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,30	20,07	94,80									
	Итого:	**870**	**27,78**	**35,84**	**130,44**	**949,28**	**0,32**	**17,41**	**0,33**	**3,71**	**130,21**	**374,82**	**88,31**	**2,8**	**3**

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	100	0,75	0,10	1,70	13,00	0,02	3,00	0,00	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36	
37	Борщ с капустой и картофелем	250	1,90	6,66	10,81	111,11	0,05	8,25	0,24	1,53	41,93	48,81	22,65	1,01	
11(для школ)	Колбаски" Могилевские"	100	10,90	8,84	1,07	127,55									
224	Рис отварной	180	4,60	6,10	48,20	270,20	0,04	0,00	0,04	0,34	6,60	89,91	29,20	0,6	
ттк	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	50	5,00	0,50	33,40	158,00									
	Итого:	**900**	**27,35**	**22,94**	**138,49**	**871,69**	**0,11**	**11,25**	**0,28**	**1,93**	**62,33**	**153,12**	**60,25**	**1,97**	**3**

10день

№ 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	100	1,16	10,15	4,05	113,90									
42	Рассольник "Ленинградский"	250	5,03	11,30	32,38	149,60	0,14	9,81	0,21	2,42	30,10	85,80	33,40	1,16	
Ттк 83	Рулет "Аппетитный " паровой	100	11,50	7,38	5,28	137,36									
227	Макароные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,40	253,30	0,10	0,00	0,04	1,19	15,71	66,33	24,83	1,39	
Ттк 6	Компот из кураги	180	0,47	0,02	16,42	67,61									
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	0,35	13,09	61,06									
	Хлеб пшеничный	20	2,00	0,20	13,38	63,20									
	Итого:	**850**	**28,78**	**35,75**	**127,00**	**846,03**	**0,24**	**9,81**	**0,25**	**3,61**	**45,81**	**152,13**	**58,23**	**2,55**	**3**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 352191790442986473152692261956718905753445707897

Владелец Щеткина Елена Анатольевна

Действителен С 17.04.2026 по 17.04.2027