рацион 1-4кл (завтрак)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак 1день					
121	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,40
416	Биточек из говядины	90	6,85	7,53	3,60	113,60
227	Макароны отварные	150	5,50	5,30	35,33	211,10
300	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,50	54,14
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	0,36	13,08	61,06
	Хлеб пшеничный	20	2,00	0,20	13,38	63,20
	Итого:	**520**	**17,49**	**18,73**	**83,51**	**574,50**
	Завтрак 2день					
112(2013г)	Огурец//помидор св. в нарезке	60	0,30	0,12	1,56	7,2/14,4
ТТК 102	Картофель тушеный с птицей	240	12,50	19,17	21,24	339,72
Ттк 9	Какао на молоке	180	3,00	3,10	18,26	113,95
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	0,36	13,08	61,06
	Хлеб пшеничный	20	2,00	0,20	13,38	63,20
	Итого:	**520**	**19,80**	**22,95**	**67,52**	**577,93**
	Завтрак 3день					
112(2013г)	Огурец//помидор св. 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
294	Чай с сахаром с лимоном	180	0,06	0,01	13,80	55,46
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	0,36	13,08	61,06
	Хлеб пшеничный	20	2,00	0,20	13,38	63,20
	Итого:	**520**	**19,90**	**20,55**	**67,12**	**527,18**
	Завтрак 4день					
112(2013г)	Огурец//помидор св. 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
224	Рис отварной	150	3,80	5,00	40,20	225,10
300	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,53	54,14
	Хлеб ржано-пшеничный	10	1,00	0,20	6,54	30,53
	Хлеб пшеничный	20	2,00	0,20	13,38	63,20
	Итого:	**510**	**18,10**	**17,97**	**82,71**	**559,06**
	Завтрак 5день					
112(2013г)	Огурец//помидор св. 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
294	Чай с сахаром с лимоном	180	0,06	0,01	13,80	55,46
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	0,36	13,08	61,06
	Хлеб пшеничный	20	2,00	0,20	13,38	63,20
	Итого:	**520**	**20,26**	**15,35**	**73,32**	**507,47**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак 6день					
121	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,40
189	Котлета из говядины	90	9,61	10,55	5,16	159,00
224	Рис отварной	150	3,80	5,00	40,20	225,10
300	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,50	54,14
	Хлеб ржано-пшеничный	10	1,00	0,20	6,54	30,53
	Хлеб пшеничный	10	1,00	0,10	6,69	31,60
	Итого:	**500**	**16,55**	**21,09**	**70,02**	**571,77**
	Завтрак 7день					
112(2013г)	Огурец//помидор св. 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
294	Чай с сахаром с лимоном	180	0,06	0,01	13,80	55,46
	Хлеб ржано-пшеничный	10	1,00	0,20	6,54	30,53
	Хлеб пшеничный	10	1,00	0,10	6,69	31,60
	Итого:	**500**	**20,13**	**19,16**	**71,49**	**529,01**
	Завтрак 8день					
112(2013г)	Огурец//помидор св. 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
241	Картофельное пюре	150	3,20	6,06	23,30	160,45
300	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,50	54,14
	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**	**18,20**	**15,18**	**72,90**	**506,15**
	Завтрак 9день					
113	Огурец соленый в нарезке	60	0,45	0,06	1,02	7,80
11 д/школ	Колбаски" Могилевские"	90	9,80	7,95	0,96	114,80
464	Каша гречневая вязкая	150	3,70	4,38	18,60	128,76
294	Чай с сахаром с лимоном	180	0,06	0,01	13,80	55,46
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,00	0,54	19,62	91,59
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,30	20,07	94,80
	Итого:	**540**	**20,01**	**15,24**	**74,07**	**493,21**
	Завтрак 10день					
112(2013г)	Огурец//помидор св. в нарезке	60	0,30	0,12	1,56	7,2/14,4
Ттк 83	Рулет или котлета Аппетитная	90	10,35	6,64	4,75	120,02
227	Макароны отварные	150	5,50	5,30	35,33	211,10
300	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,50	54,14
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	0,36	13,08	61,06
	Хлеб пшеничный	20	2,00	0,20	13,38	63,20
	Итого:	**520**	**20,15**	**15,30**	**81,60**	**509,52**

Анализ средней калорийности за 10 дней

Дни	Прием пищи	Объем	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность
1 день	Завтрак	520	17,49	18,73	83,51	574,50
2 день	Завтрак	520	19,80	22,95	67,52	577,93
3 день	Завтрак	520	19,16	20,29	67,00	527,18
4 день	Завтрак	520	18,10	17,97	82,71	559,06
5 день	Завтрак	510	18,26	15,19	73,20	507,47
6 день	Завтрак	520	16,55	21,09	76,48	633,90
7 день	Завтрак	500	20,13	19,16	71,49	529,01
8 день	Завтрак	500	18,20	15,18	72,90	506,15
9 день	Завтрак	540	20,01	15,24	74,07	493,21
10 день	Завтрак	520	20,15	15,30	81,60	509,52
Итого:			**18,78**	**18,11**	**75,05**	**541,79**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 352191790442986473152692261956718905753445707897

Владелец Щеткина Елена Анатольевна

Действителен С 17.04.2026 по 17.04.2027