Рацион 5-11кл (завтрак)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак 1 день					
121	Икра кабачковая	100	1,70	8,90	7,60	119,00
416	Биточек из говядины	100	7,62	8,37	4,10	136,72
227	Макароны отварные	180	6,62	6,35	42,40	253,30
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:	**600**	**19,94**	**24,18**	**94,06**	**687,42**
	Завтрак 2 день					
112(2013г)	Огурец//помидор св. в нарезке	100	1,10	0,20	3,80	24,00
ТТК 102	Картофель тушеный с птицей	280	14,20	24,40	56,28	396,34
Ттк 9	Какао на молоке	180	3,00	3,10	18,26	113,95
	Хлеб ржано-пшеничный	10	1,00	0,18	6,54	30,53
	Хлеб пшеничный	10	1,00	0,10	6,69	30,60
	Итого:	**580**	**20,30**	**27,98**	**91,57**	**595,42**
	Завтрак 3 день					
112(2013г)	Огурец//помидор св. в нарезке	100	1,10	0,20	3,80	24,00
ттк136	Бифштекс школьный паровой	100	14,65	17,20	7,94	243,16
464	Каша гречневая вязкая	180	5,22	5,31	25,87	154,60
294	Чай с сахаром с лимоном	180	0,06	0,01	13,80	55,46
	Хлеб ржано-пшеничный	10	1,00	0,18	6,54	30,53
	Хлеб пшеничный	20	2,00	0,20	13,38	63,20
	Итого:	**590**	**24,03**	**23,10**	**71,33**	**570,95**
	Завтрак 4 день					
112(2013г)	Огурец//помидор св. в нарезке	100	1,10	0,20	3,80	24,00
460	Котлета куриная	100	12,20	13,80	8,30	206,76
224	Рис отварной	180	4,50	5,90	48,20	260,10
300	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,53	54,14
	Хлеб ржано-пшеничный	10	1,00	0,18	6,54	30,53
	Хлеб пшеничный	20	2,00	0,20	13,38	63,20
	Итого:	**590**	**20,80**	**20,28**	**93,75**	**638,73**
	Завтрак 5 день					
112(2013г)	Огурец//помидор св. в нарезке	100	1,10	0,20	3,80	24,00
161	Котлета рыбная	100	14,10	9,50	9,10	185,90
241	Картофельное пюре	180	3,80	7,20	27,90	192,50
294	Чай с сахаром с лимоном	180	0,06	0,01	13,80	55,46
	Хлеб ржано-пшеничный	10	1,00	0,18	6,54	30,53
	Хлеб пшеничный	20	2,00	0,20	13,38	63,20
	Итого:	**590**	**22,06**	**18,31**	**74,52**	**551,59**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак 6 день					
121	Икра кабачковая	100	1,70	8,90	7,60	119,00
189	Котлета из говядины	100	10,60	11,60	5,73	160,00
224	Рис отварной	180	4,50	5,90	48,20	260,10
300	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,50	54,14
	Хлеб ржано-пшеничный	10	1,00	0,18	6,54	30,53
	Хлеб пшеничный	10	1,00	0,10	6,69	30,60
	Итого:	**580**	**18,80**	**26,58**	**81,57**	**654,37**
	Завтрак 7 день					
112(2013г)	Огурец//помидор св. в нарезке	100	1,10	0,20	3,80	24,00
ТТК35	Тефтели "Нежные "паровые	100	13,50	14,90	8,30	202,50
227	Макароны отварные	180	6,62	6,35	42,40	253,30
294	Чай с сахаром с лимоном	180	0,06	0,01	13,80	55,46
	Хлеб ржано-пшеничный	10	1,00	0,18	6,54	30,53
	Хлеб пшеничный	10	1,00	0,10	6,69	30,60
	Итого:	**600**	**23,28**	**21,74**	**81,53**	**596,39**
	Завтрак 8 день					
112(2013г)	Огурец//помидор св. в нарезке	100	1,10	0,20	3,80	24,00
161	Шницель рыбный (минтай)	100	14,10	9,50	9,10	185,90
241	Картофельное пюре	180	3,80	7,20	27,90	192,50
300	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,53	54,14
	Хлеб ржано-пшеничный	10	1,00	0,18	6,54	30,53
	Хлеб пшеничный	20	1,00	0,20	13,34	63,20
	Итого:	**600**	**21,00**	**17,28**	**74,21**	**550,27**
	Завтрак 9 день					
113	Огурец соленый в нарезке	100	0,75	0,10	1,70	13,00
11 д/школ	Колбаски" Могилевские"	100	10,80	8,80	1,10	127,50
464	Каша гречневая вязкая	180	5,22	5,31	25,87	154,60
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:	**620**	**22,83**	**15,06**	**82,16**	**546,95**
	Завтрак 10 день					
112(2013г)	Огурец//помидор св. в нарезке	100	1,10	0,20	3,80	24,00
Ттк 83	Рулет Аппетитный паровой	100	11,40	7,30	5,20	133,00
227	Макароны отварные	180	6,62	6,35	42,40	253,30
300	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,53	54,14
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	0,35	13,09	61,06
	Хлеб пшеничный	20	2,00	0,20	13,38	63,20
	Итого:	**620**	**23,12**	**14,40**	**91,40**	**588,70**

Анализ средней калорийности за 10 дней

Дни	Прием пищи	Объем	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность
1 день	Завтрак	600	19,94	24,18	94,06	687,42
2 день	Завтрак	580	20,3	27,98	91,57	595,42
3 день	Завтрак	590	24,03	23,1	71,33	570,95
4 день	Завтрак	590	20,80	20,28	93,75	638,73
5 день	Завтрак	590	22,06	18,31	74,52	551,59
6 день	Завтрак	580	18,8	26,58	81,57	654,37
7 день	Завтрак	600	23,28	21,74	81,53	596,39
8 день	Завтрак	600	21,00	17,28	74,21	550,27
9 день	Завтрак	620	22,83	15,06	82,16	546,95
10 день	Завтрак	620	23,12	14,40	91,40	588,70
Итого:			**21,61**	**20,89**	**83,61**	**598,08**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 352191790442986473152692261956718905753445707897

Владелец Щеткина Елена Анатольевна

Действителен С 17.04.2026 по 17.04.2027