

**Рацион обеда 1-4кл**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<b>Обед 1 день</b>						
121	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	3,62	71,40
45	Суп картофельный с бобовыми	200	2,00	3,11	10,89	79,03
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
ТТК	Компот "Ассорти"	180	0,34	0,00	34,18	128,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,00	0,54	19,62	91,59
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,30	20,07	94,80
	Итого:	<b>740</b>	<b>21,90</b>	<b>22,12</b>	<b>116,60</b>	<b>789,52</b>
<b>Обед 2 день</b>						
246	Помидор//огурец св.в нарезке	60	0,60	0,12	2,28	14,4/7,2
63	Щи из св. капусты с картоф.	200	1,60	8,00	8,51	86,26
ТТК 102	Картофель тушеный с птицей	240	12,50	19,17	21,24	339,72
ТТК	Напиток витаминный" Витошка"	180	0,00	0,00	17,10	72,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,00	0,70	26,18	122,12
	Хлеб пшеничный	40	4,00	0,40	26,76	126,40
	Итого:	<b>760</b>	<b>22,70</b>	<b>28,39</b>	<b>102,07</b>	<b>746,50</b>
<b>Обед 3 день</b>						
246	Помидор//огурец св.в нарезке	60	0,66	0,12	2,28	14,4/7,2
37	Борщ из св. капустой с картоф.	200	1,52	5,33	8,65	88,89
136	Бифштекс школьный паровой	90	13,18	15,48	16,70	218,70
464	Каша гречневая вязкая	150	2,90	4,38	18,60	128,76
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:	<b>760</b>	<b>26,46</b>	<b>26,45</b>	<b>116,30</b>	<b>754,58</b>
<b>Обед 4 день</b>						
246	Помидор//огурец св.в нарезке	60	0,66	0,12	2,28	14,4/7,2
163	Суп с макаронными изделиями	200	1,90	4,06	13,12	96,60
460	Котлета куриная	90	11,00	12,45	7,50	186,09
224	Рис отварной	150	3,80	5,00	40,20	225,10
Ттк	Компот из кураги	180	0,50	0,02	16,42	65,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,00	0,54	19,62	91,59
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,30	20,07	94,80
	Итого:	<b>740</b>	<b>23,86</b>	<b>22,49</b>	<b>119,21</b>	<b>759,18</b>
<b>Обед 5 день</b>						
246	Помидор//огурец св.в нарезке	60	0,66	0,12	2,28	14,4/7,2
41	Рассольник Домашний	200	4,02	9,04	24,90	119,68
161	Котлета рыбная	90	12,70	8,60	8,20	167,30
241	Картофельное пюре	150	3,20	6,06	23,30	160,45
ТТК	Компот "Ассорти"	180	0,34	0,00	34,18	128,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	0,36	13,08	61,06
	Хлеб пшеничный	20	2,00	0,20	13,38	63,20
	Итого:	<b>720</b>	<b>24,92</b>	<b>24,38</b>	<b>119,32</b>	<b>714,09</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<b>Обед бдень</b>						
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
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
ТТК	Напиток витаминный "Витошка"	180	0,00	0,00	17,10	72,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	0,36	13,08	61,06
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,30	20,07	94,80
	<b>Итого:</b>	<b>740</b>	<b>23,28</b>	<b>25,93</b>	<b>115,13</b>	<b>776,70</b>
<b>Обед 7день</b>						
16/22	Салат из св. огурцов или помидоров	60	0,50	6,07	2,11	65,47
45	Суп картофельный с бобовыми	200	2,00	3,11	10,89	79,03
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
ТТК	Компот из свежих яблок	180	0,72	0,72	17,64	79,92
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,00	0,54	19,62	91,59
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,30	20,07	94,80
	<b>Итого:</b>	<b>740</b>	<b>25,99</b>	<b>26,45</b>	<b>113,23</b>	<b>822,23</b>
<b>Обед 8день</b>						
16/22	Салат из св. огурцов или помидоров	60	0,50	6,07	2,11	65,47
51	Суп крестьянский с крупой	200	1,85	6,19	12,34	112,47
161	Шницель рыбный (минтай)	90	12,73	8,61	8,22	167,30
241	Картофельное пюре	150	3,20	6,06	23,30	160,45
ТТК	Компот "Ассорти"	180	0,34	0,00	34,18	128,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	0,36	13,08	61,06
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,30	20,07	94,80
	<b>Итого:</b>	<b>730</b>	<b>23,62</b>	<b>27,59</b>	<b>113,30</b>	<b>789,55</b>
<b>Обед 9день</b>						
113	Огурец соленый в нарезке	60	0,45	0,06	1,02	7,80
37	Борщ из свежей капусты с картоф.	200	1,52	5,33	8,65	88,89
11(для школ)	Колбаски "Могилевские"	90	11,80	15,95	0,96	114,80
464	Каша гречневая вязкая	150	3,70	4,38	18,60	128,76
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	50	5,00	0,50	33,40	168,00
	<b>Итого:</b>	<b>770</b>	<b>26,67</b>	<b>26,96</b>	<b>105,94</b>	<b>700,08</b>
<b>Обед 10день</b>						
246	Помидор//огурец св. 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
ттк 83	Рулет или котлета "Аппетитная"	90	10,35	11,70	4,75	120,02
227	Макароны отварные	150	5,50	5,30	35,33	211,10
Ттк	Компот из кураги	180	0,50	0,02	16,42	67,61
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,00	0,54	19,62	91,59
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,30	20,07	94,80
	<b>Итого:</b>	<b>740</b>	<b>27,03</b>	<b>27,02</b>	<b>124,37</b>	<b>719,20</b>



Анализ средней калорийности за 10 дней

Дни	Обед	Объем	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
1 день	обед	740	21,90	22,12	116,60	789,52
2 день	обед	760	22,70	28,39	102,07	746,50
3 день	обед	760	26,46	26,45	116,30	754,58
4 день	обед	740	23,86	22,49	119,21	759,18
5 день	обед	720	24,92	24,38	119,32	714,09
6 день	обед	740	23,28	25,93	115,13	776,70
7 день	обед	740	25,99	26,45	113,23	822,23
8 день	обед	730	23,62	27,59	113,30	789,55
9 день	обед	770	26,67	26,96	105,94	700,08
10 день	обед	740	27,03	27,02	124,37	719,20
<b>Итого:</b>			24,64	25,77	114,54	757,16