Рацион обеда 1-4кл

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Обед 1 день					
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:	**740**	**21,90**	**22,12**	**116,60**	**789,52**
	Обед 2 день					
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:	**760**	**22,70**	**28,39**	**102,07**	**746,50**
	Обед 3 день					
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:	**760**	**26,46**	**26,45**	**116,30**	**754,58**
	Обед 4 день					
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:	**740**	**23,86**	**22,49**	**119,21**	**759,18**
	Обед 5 день					
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:	**720**	**24,92**	**24,38**	**119,32**	**714,09**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Обед 6день					
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
	Итого:	**740**	**23,28**	**25,93**	**115,13**	**776,70**
	Обед 7день					
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
	Итого:	**740**	**25,99**	**26,45**	**113,23**	**822,23**
	Обед 8день					
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
	Итого:	**730**	**23,62**	**27,59**	**113,30**	**789,55**
	Обед 9день					
113	Огурец соленый в нарезке	60	0,45	0,06	1,02	7,80
37	Борщ из свежей капустой 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
	Итого:	**770**	**26,67**	**26,96**	**105,94**	**700,08**
	Обед 10день					
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
	Итого:	**740**	**27,03**	**27,02**	**124,37**	**719,20**

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**
Итого:			**24,64**	**25,77**	**114,54**	**757,16**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 352191790442986473152692261956718905753445707897

Владелец Щеткина Елена Анатольевна

Действителен С 17.04.2026 по 17.04.2027