

Общество с ограниченной ответственностью
«Комбинат школьного питания»
ООО «КШП»

618542, Пермский край, г. Соликамск, ул. 20 лет Победы, 196
Телефоны (34253) 7-85-45, 7-94-35, 7-98-51
Адрес эл. почты: mkup-kshp@yandex.ru

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 16
Ул. Степана Разина, 12
Ул. Фрунзе, 114
Ул. Добролюбова, 16



Е.В. Емельянова

« 02 » 09 2024 год



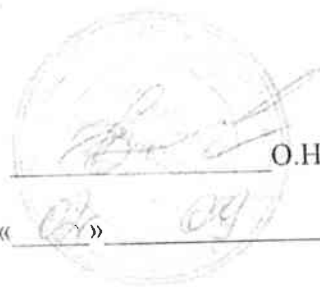
Утверждаю:

Директор ООО «КШП»



О.Н. Логинов

« 02 » 09 2024 год



Примерное 10-и дневное план-меню
для организации обедов учащихся
в возрасте от 7 до 11 лет и
от 12 лет и старше.

Пояснительная записка

При составлении Плана-меню для питания детей и подростков в общеобразовательных учреждениях были использованы:

- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений (часть 1, часть 2, год издания 2001);
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений (год издания 2008);
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания (год издания 1994);
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений (год издания 2013 год);
- Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания (авторы : И. М. Скурихин, В.А. Тутельян, год издания 2008)

Учитывая рекомендуемый ассортимент основных пищевых продуктов для организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях (Сан ПиН 2.4.5.2409-08)

Разработанный рацион включает в себя все группы пищевых продуктов: мясные, молочные, рыбные, овощные, фрукты, сухофрукты. При отсутствии условий для приготовления холодных закусок проводится замена блюда овощной подгарнировкой.

При отсутствии некоторых продуктов с целью обеспечения полноценного сбалансированного питания разрешается проводить замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов. (Приложение № 11 к Сан ПиН 2.3/2.4.3590-20)

Примерное 10 дневное план-меню, разработано с учетом сезонности сырых овощей, при условии замены продуктов входящих в состав блюда. Что соответствует требованиям Сан ПиН 2.3/2.4.3590-20.

Время нахождения обучающихся в общеобразовательных учреждениях не всегда превышает 3,5 — 4х часов. В таких случаях организовывается одноразовое горячее питание, что не противоречит требованиям (Сан ПиН 2.3/2.4.3590-20).

Наименование блюда	Варианты замены блюд	№ рецепт.	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
I блюда:							
Борщ из свежей капусты с картофелем 37 (2008)	Свекольник со сметаной	43 (2008)	200	1,93	6,34	10,05	104,2
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	63 (2008)	200	2,1	6,33	10,64	107,83
	Суп из овощей со сметаной	44 (2008)	200	2	5,9	12,67	92,2
	Суп-пюре из картофеля	57 (2008)	200	2,7	4,12	12,6	14,4
	Суп пюре из разных овощей	59 (2008)	200	3,4	5,5	21,3	147,3
Рассольник «Ленинградский» 42 (2008)	Рассольник «Домашний»	41 (2008)	200	5,03	11,3	32,4	150
	Суп крестьянский с крупой	51 (2008)	200	2,31	7,74	15,43	141
Суп-лапша «Домашняя» 162 (2013)	Суп картофельный с макаронными изделиями	152 (2013)	200	2,83	2,86	21,8	124,09
	Суп с макаронными изделиями	163 (2013)	200	2,34	5,09	16,5	120,75
	Суп картофельный с клецками	151 (2013)	200	1,2	2,54	8,78	63,4
Суп пюре гороховый	Суп-лапша «Домашняя»	56 (2008)	200	2,45	4,9	14	109,4
	Суп картофельный с клецками	46 (2008)	200	3,75	4,4	16,9	112
	Суп картофельный с крупой	136 (1996)	200	2,9	9,68	19,3	175,74
	Суп картофельный с бобовыми	45 (2008)	200	2,34	3,89	13,61	98,79
II блюда:							
Котлеты, биточки, шницели из кур 209 (2008)	Кура в соусе с томатом	410(2013)	45/45	33,23	30,53	3,72	422,57
	Кнели из кур с рисом	208 (2008)	90	16,43	18,66	7,6	264
	Суфле из кур	215 (2008)	90	31,69	36,71	2,15	465,8
	Фрикадельки из кур	217(2008)	90	14,84	19,12	8,32	265,15
Шницель, котлеты, биточки и из говядины 416(1996)	Гуляш из говядины	180(2008)	90	21,91	18,62	30,34	376,53
	Тефтели из говядины паровые	201 (2008)	90	16,52	18,77	11,23	280,07
	Фрикадельки из говядины	203 (2008)	90	13,73	12,81	6,9	197,73
Бифштекс «Школьный» паровой ТТК 136	Рулет «Нежный» паровой	ТТК	90	10,35	6,64	4,75	120,02
	Котлеты, биточки, шницель «Нежные»	ТТК	90	14,14	15,73	13,63	252,54
	Тефтели «Нежные» в соусе сметанном с томатом	ТТК	90/40	10,59	15,66	11	227
Котлета рыбная по Уральски ТТК 135	Котлета рыбная «Любительская»	162 (2008)	90	11,18	9,51	5,78	158,27
	Тефтели рыбные	174 (2008)	90	11,51	7,05	11,78	155,66
	Фрикадельки рыбные	175 (2008)	90	8,23	168,3	7,1	103,9
	Котлеты, шницели или биточки рыбные	161 (2008)	90	12,73	8,61	8,23	168,3
Гарниры:							
Картофельное пюре 221 (2008)	Картофель отварной	239 (2008)	150	3,13	7,03	27,21	183,46
	Капуста тушенная	235 (2008)	150	3,93	4,84	20,17	130,74
	Рагу из овощей	92 (2008)	150	2,72	10,88	16,51	174,84
	Картофель тушенный с овощами	ТТК	150	3,85	4,62	19,3	145,6
Макаронные изделия отварные 227 (2008)	Макаронные изделия отварные с овощами	228 (2008)	150	5,38	5,9	34,23	211,56
	Каша пшеничная вязкая	225 (2008)	150	3,72	5,45	37,77	215,06

464 (1994)	Каша рисовая вязкая	464 (1994)	150	3.6	5.25	38.7	216.0
	Каша гречневая рассыпчатая	219 (2008)	150	8.73	5.43	45.0	263.8
	Каша гречневая вязкая	464 (1994)	150	4.5	5.1	21.9	151.5
	Каша пшеничная вязкая	464 (1994)	150	4.2	5.1	25.2	163.5
Напитки:							
Чай с сахаром 300 (2008)	Чай с лимоном	294 (2008)	180	0.06	0.01	13.77	55.46
	Чай с молоком	296 (2008)	180	1.26	1.44	15.61	80.39
Компот из свежих плодов или ягод 282 (2008)	Компот из плодов или ягод сушеных	280 (2008)	180	0.3	-	20.4	82.78
	Компот из смеси сухофруктов «Ассорти»	ТТК	180	0.5	-	25.1	102.41
	Компот из яблок с лимоном	284 (2008)	180	0.23	-	22.82	93.66
	Напиток витаминный «Витошка»	Ттк 15	180			19.00	80.00
Какао с молоком 269 (2008)	Кофейный напиток с молоком	287 (2008)	180	2.5	2.87	17.74	106.82
	Чай с молоком	296 (2008)	180	1.26	1.44	15.66	80.34
	Молоко кипяченое	288 (2008)	180	5.03	5.74	8.44	105.6
Салаты:							
Салат «Свежесть» ТТК 4	Салат из белокочанной капусты с яблоками	6 (2008)	60	1.08	10.20	6.32	121.4
	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	5 (2008)	60	2.22	11.02	3.40	121.74
	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	ТТК	60	5.9	25.1	30.4	124.2
	Помидоры св. порционно (подгарнировка)	Таб.24 (1996)	60	0.66	0.12	2.28	14.4
	Огурцы св. порционно (подгарнировка)	Таб.24 (1996)	60	0.36	0.12	1.56	7.2
	Кукуруза конс. (подгарнировка)	Таб.24 (1996)	60	0.38	0.4	0.84	9.35
Салат из свежих огурцов №16 (2008)	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	17 (2008)	60	0.72	10.06	2.48	103.46
	Салат из свежих помидор	22 (2008)	60	1	10.16	4.6	113.92
	Салат из свежих огурцов с помидорами	18 (2008)	60	0.98	5.13	4.54	65.81
	Помидоры св. порционно (подгарнировка)	Таб.24 (1996)	60	0.66	0.12	2.28	14.4
	Огурцы св. порционно (подгарнировка)	Таб.24 (1996)	60	0.36	0.12	1.56	7.2
	Огурцы(солёный) консервированные	113	60	0.48	0.06	1.02	7.8
Икра свекольная №233 (1994)	Икра кабачковая	121(2013)	60	1.14	5.34	4.62	71.4
	Икра морковная	233 (2008)	60	1.13	3.78	6.8	59.76
	Салат из свеклы с сыром	27 (2008)	60	4.5	4.7	8.3	94.0

Пояснительная записка

При составлении Плана-меню для питания детей и подростков в общеобразовательных учреждениях были использованы:

- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений (часть 1, часть 2, год издания 2001);
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений (год издания 2008);
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания (год издания 1994);
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений (год издания 2013 год);
- Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания (авторы : И. М. Скурихин, В.А. Тутельян, год издания 2008)

Учитывая рекомендуемый ассортимент основных пищевых продуктов для организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях (Сан ПиН 2.3/2.4.3590-20)

Разработанный рацион включает в себя все группы пищевых продуктов: мясные, молочные, рыбные, овощные, фрукты, сухофрукты.

При отсутствии условий для приготовления холодных закусок проводится замена блюда овощной подгарнировкой.

При отсутствии некоторых продуктов с целью обеспечения полноценного сбалансированного питания разрешается проводить замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов. (Приложение № 11 к Сан ПиН 2.3/2.4.3590-20)

Примерное 10 дневное план-меню, разработано с учетом сезонности сырых овощей, при условии замены продуктов входящих в состав блюда. Что соответствует требованиям Сан ПиН 2.3/2.4.3590-20.

Время нахождения обучающихся в общеобразовательных учреждениях не всегда превышает 3,5 — 4х часов. В таких случаях организовывается одноразовое горячее питание, что не противоречит требованиям (Сан ПиН 2.3/2.4.3590-20).

Приложение:

Таблица замены блюд

Наименование блюда	Варианты замены блюд	№ рецепт.	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
I блюда:							
Борщ из свежей капусты с картофелем 37 (2008)	Свекольник со сметаной	43 (2008)	250	1,93	6,34	10,05	104,2
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	63 (2008)	250	2,1	6,33	10,64	107,83
	Суп из овощей со сметаной	44 (2008)	250	2	5,9	12,67	92,2
	Суп-пюре из картофеля	57 (2008)	250	2,7	4,12	12,6	14,4
	Суп пюре из разных овощей	59 (2008)	250	3,4	5,5	21,3	147,3
Рассольник «Ленинградский» 42 (2008)	Рассольник «Домашний»	41 (2008)	250	5,03	11,3	32,4	150
	Суп крестьянский с крупой	51 (2008)	250	2,31	7,74	15,43	141
Суп-лапша «Домашняя» 162 (2013)	Суп картофельный с макаронными изделиями	152 (2013)	250	2,83	2,86	21,8	124,09
	Суп с макаронными изделиями	163 (2013)	250	2,34	5,09	16,5	120,75
	Суп картофельный с клёцками	151 (2013)	250	1,2	2,54	8,78	63,4
Суп пюре Гороховый	Суп-лапша «Домашняя»	56 (2008)	250	2,45	4,9	14	109,4
	Суп картофельный с клецками	46 (2008)	250	3,75	4,4	16,9	112
	Суп картофельный с крупой	136 (1996)	250	2,9	9,68	19,3	175,74
	Суп картофельный с бобовыми	45 (2008)	250	2,34	3,89	13,61	98,79
II блюда:							
Котлеты, биточки, шницели из кур 209 (2008)	Кнели из кур с рисом	208 (2008)	100	18,23	20,73	8,44	293,3
	Суфле из кур	215 (2008)	100	35,21	40,78	2,38	517,55
	Фрикадельки из кур	217(2008)	100	16,49	21,24	9,24	294,61
	Кура в соусе с томатом	410(2013)	70/50	33,23	30,53	3,72	422,57
Картофель тушеный с курой ттк102	Плов из отварной птицы	211(2008)	280	49,61	60,44	54,73	996,12
	Кура тушеная с овощами	Ттк 45	280	52,44	53,25	56,19	913,86
Шницель, котлеты, биточки из говядины №416(1996)	Суфле из отварной говядины паровое	199 (2008)	100	24,94	24,9	7,07	351,8
	Тефтели из говядины паровые	201 (2008)	100	18,36	20,86	12,48	311,19
	Фрикадельки из говядины	203 (2008)	100	15,26	14,23	7,7	219,7
Бифштек «Школьный» паровой ттк 136	Руллет «Нежный» паровой	ттк	100	11,5	7,38	5,28	133,36
	Котлета «Нежная»	ТТК	100	15,71	17,48	15,14	280,6
	Тефтели «Нежные» в соусе сметанном с томатом	ТТК	100/40	12,22	18,07	12,7	261,92
Котлета рыбная по Уральски ттк135	Тефтели рыбные	174 (2008)	100	12,79	7,83	13,09	173
	Фрикадельки рыбные	175 (2008)	100	9,14	187	7,9	115,44
	Котлета, шницель или биточек рыбный	161 (2008)	100	10,36	1,93	6,79	85,93
	Котлеты «Любительская»	162 (2008)	100	14,14	9,57	9,14	187
Гарниры:							
Картофельное пюре 221 (2008)	Картофель отварной	239 (2008)	180	3,8	8,44	32,7	220,15
	Капуста тушеная	235 (2008)	180	4,72	5,81	24,2	156,9
	Рагу из овощей	92 (2008)	180	3,3	13,1	19,8	209,81
	Картофель тушеный с овощами	ТТК	180	4,62	5,54	23,16	174,72

Макаронные изделия отварные 227 (2008)	Макаронные изделия отварные с овощами	228 (2008)	180	6.46	7.08	41.1	253.9
Каша пшеничная вязкая 464 (1994)	Рис припущенный	225 (2008)	180	4.46	6.54	45.32	258.1
	Каша рисовая вязкая	464 (1994)	180	4.32	6.3	46.44	259.2
	Каша гречневая рассыпчатая	219 (2008)	180	10.48	6.52	54	316.6
	Каша гречневая вязкая	464 (1994)	180	5.4	6.12	26.3	181.8
	Каша пшеничную вязкая	464 (1994)	180	5.04	6.12	30.24	196.2
	Каша перловая вязкая	464 (1994)	180	3.44	4.41	23.63	147.98
Напитки:							
Чай с сахаром 300 (2008)	Чай с лимоном	294 (2008)	180	0.06	0.01	13.77	55.46
	Чай с молоком	296 (2008)	180	1.26	1.44	15.61	80.39
Компот из свежих плодов или ягод 282 (2008)	Компот из плодов или ягод сушеных	280 (2008)	180	0.3	-	20.4	82.78
	Компот из смеси сухофруктов «Ассорти»	ТТК	180	0.5	-	25.1	102.41
	Компот из яблок с лимоном	284 (2008)	180	0.23	-	22.82	93.66
	Напиток витаминный «Витошка»	Ттк 15	180			19.00	80.00
Какао с молоком 269 (2008)	Кофейный напиток с молоком	287 (2008)	180	2.5	2.87	17.74	106.82
	Чай с молоком	296 (2008)	180	1.26	1.44	15.66	80.34
	Молоко кипяченое	288 (2008)	180	5.03	5.74	8.44	105.6
Салаты, закуски, подгарнировки							
Салат «Свежесть» ТТК 4	Салат из белокочанной капусты с яблоками	6 (2008)	100	1.08	10.20	6.32	121.4
	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	5 (2008)	100	2.22	11.02	3.40	121.74
	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	ТТК	100	5.9	25.1	30.4	124.2
	Помидоры св. порционно (подгарнировка)	Таб.24 (1996)	100	0.66	0.12	2.28	14.4
	Огурцы св. порционно (подгарнир.)	Таб.24 (1996)	100	0.36	0.12	1.56	7.2
	Кукуруза консерв. (подгарнировка)	Таб.24 (1996)	100	0.38	0.4	0.84	9.35
Салат из свежих огурцов 16 (2008)	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	17 (2008)	100	0.72	10.06	2.48	103.46
	Салат из свежих помидор	22 (2008)	100	1	10.16	4.6	113.92
	Салат из свежих огурцов с помидорами	18 (2008)	100	0.98	5.13	4.54	65.81
	Помидоры св. порционно (подгарнир.)	Таб.24 (1996)	100	0.66	0.12	2.28	14.4
	Огурцы св. порционно (подгарнировка)	Таб.24 (1996)	100	0.36	0.12	1.56	7.2
	Икра свекольная 233 (1994)	Икра кабачковая	121(2013)	100	1.9	8.9	7.7
Икра морковная		233 (2008)	100	1.13	3.78	6.8	59.76
Салат из свеклы с сыром		27 (2008)	100	4.5	4.7	8.3	94.0

1 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Пищевые Вещества (г)				В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
			Б	Ж	У												
	Завтрак																
121	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	0,01	4,20	0,00	0,00	24,60	0,00	0,00	0,42				
416	Биточек из говядины	90	6,86	7,53	3,69	0,08	0,00	0,06	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15				
224	Рис отварной	150	4,35	4,10	42,60	0,08	0,00	0,00	0,00	8,00	150,00	50,00	1				
269	Какао на молоке	180	3,39	3,54	23,35	0,04	1,30	0,02	0,01	124,44	109,65	26,75	0,82				
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	0,29	13,20	0,24	0,00	0,00	0,12	18,13	104,68	24,68	1,28				
	Хлеб пшеничный	20	2,12	0,20	13,38	0,22	0,00	0,00	0,14	40,00	130,00	28,00	20,86				
	Итого:	520	19,86	21,00	100,84	0,67	5,50	0,08	0,92	228,29	630,75	150,50	26,53				

2 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Пищевые Вещества (г)				В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
			Б	Ж	У												
	Завтрак																
246 / 4	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,60	0,12	3,00	0,02	15,40	0,08	1,80	17,20	12,70	6,90	0,24				
ТТК 102	Картофель тушеный с птицей	240	20,76	19,17	22,24	0,19	9,20	0,02	0,65	27,51	254,02	47,39	3,96				
287	Кофейный напиток на молоке	180	1,26	1,44	15,61	0,02	0,65	0,01	0,05	63,39	48,96	11,00	0,20				
	Хлеб пшеничный	20	2,00	0,29	13,20	0,24	0,00	0,00	0,12	18,13	104,68	24,68	1,28				
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,12	0,20	13,38	0,22	0,00	0,00	0,14	40,00	130,00	28,00	20,86				
	Итого:	520	26,74	21,22	67,43	0,69	25,25	0,11	2,76	166,23	550,36	117,97	26,54				

3 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			У				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
			Б	Ж	У												
	Завтрак																
246	Огурец/помидор свежие в нарезке	60	0,48	0,06	1,98	8,40	0,04	15,00	0,08	0,42	8,40	25,68	12,00	0,54			
136	Бифштекс школьный паровой	90	13,18	15,48	6,70	218,84	0,09	1,34	0,09	0,69	17,87	140,90	19,54	1,57			
464	Каша гречневая вязкая	150	2,66	9,24	51,52	224,24	0,16	0,00	0,02	0,32	10,00	109,58	65,57	2,2			
294	Чай с сахаром с лимоном	180	0,06	0,01	13,80	55,46	0,00	2,52	0,00	0,01	5,63	3,10	2,11	0,26			
	Хлеб пшеничный	20	2,00	0,29	13,20	69,21	0,24	0,00	0,00	0,12	18,13	104,68	24,68	1,28			
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,12	0,20	13,38	62,72	0,22	0,00	0,00	0,14	40,00	130,00	28,00	20,86			
	Итого:	520	20,50	25,28	100,58	638,87	0,75	18,86	0,19	1,70	100,03	513,94	151,9	26,71			

4 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			У				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
			Б	Ж	У												
	Завтрак																
246 / 4	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,60	0,12	3,00	13,20	0,02	15,40	0,08	1,80	17,20	12,70	6,90	0,24			
ТТк 137	Колбаски "Здоровье"	90	14,15	15,73	13,68	252,54	0,09	1,34	0,09	0,69	17,87	140,90	19,54	1,57			
227	Макаронные отварные	150	5,52	5,30	35,33	211,10	0,00	0,00	0,02	0,66	8,73	36,86	13,80	0,77			
300	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	10,83	43,78	0,00	0,00	0,00	0,00	3,45	2,00	1,50	0,25			
	Хлеб пшеничный	20	2,00	0,29	13,20	69,21	0,24	0,00	0,00	0,12	18,13	104,68	24,68	1,28			
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,12	0,20	13,38	62,72	0,22	0,00	0,00	0,14	40,00	130,00	28,00	20,86			
	Итого:	520	24,50	21,64	89,42	652,55	0,57	16,74	0,19	3,41	105,38	427,14	94,42	24,97			

5 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	Завтрак																	
247	Огурец соленый в нарезке	60	0.48	0.06	1.38	7.80	0.02	3.00	0.00	0.06	13.80	14.40	8.40	0.36				
Ттк 135	Котлета рыбная по- Уральски	90	14.46	8.08	18.90	138.15	0.08	0.40	0.06	0.75	39.07	154.54	23.07	0.62				
241	Картофельное пюре	150	3.83	7.27	27.95	192.50	0.16	6.46	0.05	0.23	47.95	105.66	33.40	1.2				
294	Чай с сахаром с лимоном	180	0.06	0.01	13.80	55.46	0.00	2.52	0.00	0.01	5.63	3.10	2.11	0.26				
	Хлеб пшеничный	20	2.00	0.29	13.20	69.21	0.24	0.00	0.00	0.12	18.13	104.68	24.68	1.28				
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2.12	0.20	13.38	62.72	0.22	0.00	0.00	0.14	40.00	130.00	28.00	20.86				
	Итого:	520	22,95	15,91	88,61	525,84	0,72	12,38	0,11	1,31	164,58	512,38	119,66	24,58				

6 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
	Завтрак																		
246	Огурцы/помидоры свежие в нарезке	60	0.48	0.06	1.98	8.40	0.04	15.00	0.08	0.42	8.40	25.68	12.00	0.54					
180	Гуляш из говядины	90	24.33	20.69	33.71	418.37	0.09	1.20	0.32	0.76	21.40	230.17	47.47	3.1					
464	Каша гречневая вязкая	150	2.66	9.24	51.52	224.24	0.16	0.00	0.02	0.32	10.00	109.58	65.57	2.2					
269	Какао на молоке	180	3.39	3.54	23.35	138.53	0.04	1.30	0.02	0.01	12.44	109.65	26.75	0.82					
	Хлеб пшеничный	20	2.00	0.29	13.20	69.21	0.24	0.00	0.00	0.12	18.13	104.68	24.68	1.28					
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2.12	0.20	13.38	62.72	0.22	0.00	0.00	0.14	40.00	130.00	28.00	20.86					
	Итого:	520	34,98	33,82	123,76	921,47	0,57	17,50	0,44	1,63	182,37	579,76	176,47	7,94					

7 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	Завтрак																	
246 / 4	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,60	0,12	3,00	13,20	0,02	15,40	0,08	1,80	17,20	12,70	6,90	0,24				
36(1)	Тфетели "Особые" тушеные в соусе	90/30	13,85	16,32	10,95	246,00	0,06	1,50	0,04	0,44	15,02	115,55	17,10	1,71				
227	Макаронны отварные	150	5,52	5,30	35,33	211,10	0,00	0,00	0,02	0,66	8,73	36,86	13,80	0,77				
294	Чай с сахаром с лимоном	180	0,06	0,01	13,80	55,46	0,00	2,52	0,00	0,01	5,63	3,10	2,11	0,26				
	Хлеб пшеничный	20	2,00	0,29	13,20	69,21	0,24	0,00	0,00	0,12	18,13	104,68	24,68	1,28				
103	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,12	0,20	13,38	62,72	0,22	0,00	0,00	0,14	40,00	130,00	28,00	20,86				
	Итого:	550	24,53	22,24	89,66	657,69	0,54	19,42	0,14	3,17	104,71	402,89	92,59	25,12				

8 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	Завтрак																	
113	Огурец соленый в нарезке	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,02	3,00	0,00	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36				
324	Шницель рыбный (минтай)	90	9,32	8,74	6,11	77,34	0,08	0,40	0,05	0,76	32,73	147,53	23,00	0,66				
241	Картофельное пюре	150	3,20	6,06	23,30	210,46	0,14	5,10	0,05	0,20	39,00	88,05	27,83	1				
300	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	10,83	43,78	0,00	0,00	0,00	0,00	3,45	2,00	1,50	0,25				
	Хлеб пшеничный	20	2,00	0,29	13,20	69,21	0,24	0,00	0,00	0,12	18,13	104,68	24,68	1,28				
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,12	0,20	13,38	62,72	0,22	0,00	0,00	0,14	40,00	130,00	28,00	20,86				
	Итого:	520	17,23	15,35	67,84	471,31	0,70	8,50	0,10	1,28	147,11	486,66	113,41	24,41				

9 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	Завтрак																	
246	Огурец//помидор свежие в нарезке	60	0.48	0.06	1.98	8.40	0.04	15.00	0.08	0.42	8.40	25.68	12.00	0.54				
11 (для школ)	Колбаски " Могилевские"	90	9.84	7.95	0.96	114.80												
224	Рис отварной	150	4.66	6.10	48.33	270.22	0.04	0.00	0.04	0.34	6.60	89.91	29.20	0.6				
287	Кофейный напиток на молоке	180	1.26	1.44	15.61	80.39	0.02	0.65	0.01	0.05	63.39	48.96	11.00	0.20				
	Хлеб пшеничный	20	2.00	0.29	13.20	69.21	0.24	0.00	0.00	0.12	18.13	104.68	24.68	1.28				
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2.12	0.20	13.38	62.72	0.22	0.00	0.00	0.14	40.00	130.00	28.00	20.86				
	Итого:	520	20.36	16.04	93.46	605.74	0.56	15.65	0.13	1.07	136.52	399.23	104.88	23.48				

10 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
	Завтрак																		
246 / 4	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0.60	0.12	3.00	13.20	0.02	15.40	0.08	1.80	17.20	12.70	6.90	0.24					
Ттк 83	Рулет "Аппетитный" паровой	90	10.35	6.64	4.75	120.02	0.09	1.34	0.09	0.69	17.87	140.90	19.54	1.57					
227	Макароны отварные	150	5.52	8.30	35.33	211.10	0.00	0.00	0.02	0.66	8.73	36.86	13.80	0.77					
294	Чай с сахаром с лимоном	180	0.06	0.01	13.80	55.46	0.00	2.52	0.00	0.01	5.63	3.10	2.11	0.26					
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2.00	0.29	13.20	69.21	0.24	0.00	0.00	0.12	18.13	104.68	24.68	1.28					
	Хлеб пшеничный	20	2.12	0.20	13.38	62.72	0.22	0.00	0.00	0.14	40.00	130.00	28.00	20.86					
	Итого:	520	20.65	15.56	83.46	531.71	0.57	19.26	0.19	3.42	107.56	428.24	95.03	24.98					

Анализ средней калорийности за 10 дней

Дата	Приемы пищи	объем	Б	Ж	У	Энергетическая ценность
1 день	Завтрак	520	19,86	21	100,84	644,67
2 день	Завтрак	520	26,74	21,22	67,43	565,24
3 день	Завтрак	520	20,5	25,28	100,58	638,87
4 день	Завтрак	520	24,50	21,64	89,42	652,55
5 день	Завтрак	520	22,95	15,91	88,61	525,84
6 день	Завтрак	520	34,98	33,82	123,76	921,47
7 день	Завтрак	520	24,53	22,24	89,66	657,69
8 день	Завтрак	520	17,23	15,35	67,84	471,31
9 день	Завтрак	560	20,36	16,04	93,46	605,74
10 день	Завтрак	520	20,65	15,56	83,46	531,71
Итого:		520	23,19	20,28	90,22	696,51

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Йод			
	Обед																	
121	Икра кабахочья	60	1,14	5,34	4,62	71,40	0,01	4,20	0,00	0,00	24,60	0,00	0,00	21,58	0,77			
63	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,67	5,06	8,51	86,26	0,07	18,04	0,24	0,22	44,23	53,62	21,07	2,15				
416	Биточек из говядины	90	6,86	7,53	3,69	113,62	0,08	0,00	0,06	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15				
224	Рис отварной	150	4,66	6,10	48,33	270,22	0,04	0,00	0,04	0,34	6,60	89,91	29,20	0,6				
ТТК	Напиток витаминный "Витошка"	180	0,00	0,00	19,00	80,00	0,27	18,00	108,00	2,10	0,00	0,00	0,00	0				
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	0,29	13,20	60,41	0,24	0,00	0,00	0,12	18,13	104,68	24,68	1,28				
	Хлеб пшеничный	20	2,12	0,20	13,38	62,72	0,22	0,00	0,00	0,14	40,00	130,00	28,00	2,20				
	Итого:	720	18,45	24,52	110,73	744,63	0,93	40,24	108,34	3,57	146,68	514,63	124,53	7,42				3

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Йод				
	Обед																		
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,84	5,06	5,32	70,02	0,04	28,65	0,40	4,58	35,96	31,07	18,52	0,92					
56	Суп лапша домашняя	200	2,45	4,89	13,91	109,38	0,06	0,05	0,24	0,53	15,42	43,10	9,95	0,58					
ТТК 102	Картофель тушеный с птицей	240	20,76	19,17	21,24	339,72													
ТТК	Коктейль "Ассорти"	180	0,50	0,00	25,10	102,41													
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	0,29	13,20	60,41	0,24	0,00	0,00	0,12	18,13	104,68	24,68	1,28					
	Хлеб пшеничный	20	2,12	0,20	13,38	62,72	0,22	0,00	0,00	0,14	40,00	130,00	28,00	2,20					
	Итого:	720	28,67	29,61	92,15	744,66	0,56	28,70	0,64	5,37	109,51	308,85	81,15	4,98				3,00	

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						Итого
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Йод			
3 день																		
	Обед																	
246	Огурцы / помидоры свежие в нарезке	60	0.48	0.06	1.98	8.40	0.04	15.00	0.08	0.42	8.40	25.68	12.00	0.54				
37	Борщ из свежей капусты с картошкой	200	1.90	6.66	10.81	111.11	0.05	8.25	0.24	1.53	41.93	48.81	22.65	1.01				
136	Бифитекс школьный паровой	90	13.18	15.48	6.70	218.84												
464	Каша гречневая вязкая	150	5.22	5.31	22.77	175.95	0.19	0.00	0.02	0.57	18.00	197.24	118.03	3.96				
Тяк 6	Компот из яблок	180	0.30	0.00	20.40	82.80												
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2.00	0.29	13.20	60.41	0.24	0.00	0.00	0.12	18.13	104.68	24.68	1.28				
	Хлеб пшеничный	20	2.12	0.20	13.38	62.72	0.22	0.00	0.00	0.14	40.00	130.00	28.00	2.20				
	Итого:	720	25.20	28.00	89.24	720.23	0.74	23.25	0.34	2.78	126.46	506.41	205.36	8.99		3		

4 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						Итого
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Йод			
Обед																		
4	Салат из бланшированной капусты с морковью	60	0.84	5.06	5.32	70.02	0.04	28.65	0.40	4.58	35.96	31.07	18.52	0.92				
45	Суп картофельный с бобовыми	200	2.34	3.89	13.61	98.79	0.10	8.41	0.24	0.21	18.43	59.12	22.52	0.80				
Тяк 137	Колбаски "Здоровье"	90	14.15	15.73	13.68	252.54												
227	Макаронны отварные	150	6.62	6.35	42.40	253.30	0.10	0.00	0.04	1.19	15.71	66.33	24.83	1.39				
Тяк	Компот из кураги	180	0.30	0.00	20.40	82.80												
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2.00	0.29	13.20	60.41	0.24	0.00	0.00	0.12	18.13	104.68	24.68	1.28				
	Хлеб пшеничный	20	2.12	0.20	13.38	62.72	0.22	0.00	0.00	0.14	40.00	130.00	28.00	2.20				
	Итого:	720	28.37	31.52	121.99	880.58	0.70	37.06	0.68	6.24	128.23	391.20	118.55	6.59		3		

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Йод					
	Обед																			
113	Огурец соленый в нарезке	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,02	3,00	0,00	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36						
51	Сулл крестьянский с крупной (рис)	200	2,31	7,74	15,43	140,59	0,06	10,35	0,21	2,39	35,50	58,40	22,05	0,66						
Тгк 135	Котлета рыбная по- Уральски	90	14,46	8,08	18,90	138,15														
241	Картофельное пюре	150	3,20	6,06	23,30	210,46	0,14	5,10	0,05	0,20	39,00	88,05	27,83	1						
ТТК	Комлот "Ассорти"	180	0,50	0,00	25,10	102,41														
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	0,29	13,20	60,41	0,24	0,00	0,00	0,12	18,13	104,68	24,68	1,28						
	Хлеб пшеничный	20	2,12	0,20	13,38	62,72	0,22	0,00	0,00	0,14	40,00	130,00	28,00	2,20						
	Итого:	720	25,07	22,43	110,33	722,54	0,68	18,45	0,26	2,91	146,43	395,53	110,96	5,5	3					

6 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Йод					
	Обед																			
246	Огурец/помидор свежие в нарезке	60	0,48	0,06	1,98	8,40	0,04	15,00	0,08	0,42	8,40	25,68	12,00	0,54						
47	Сулл картофельный с макаронными изделиями	200	2,83	2,86	21,76	124,09	0,13	10,12	0,24	0,40	22,83	69,89	29,09	1,13						
180	Гуляш из говядины	90	24,33	20,69	33,71	418,37	0,09	1,20	0,32	0,76	21,40	230,17	47,47	3,1						
464	Каша гречневая вязкая	150	5,22	5,31	22,77	175,95	0,19	0,00	0,02	0,57	18,00	197,24	118,03	3,96						
ТТК	Напиток витаминный "Витошка"	180	0,00	0,00	19,00	310,00	0,27	18,00	108,00	2,10	0,00	0,00	0,00	0						
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	0,29	13,20	60,41	0,24	0,00	0,00	0,12	18,13	104,68	24,68	1,28						
	Хлеб пшеничный	20	2,12	0,20	13,38	62,72	0,22	0,00	0,00	0,14	40,00	130,00	28,00	2,20						
	Итого:	720	36,98	29,41	125,80	1159,94	1,18	44,32	108,66	4,51	128,76	757,66	259,27	12,21	3					

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Йод				
Обед																			
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,84	5,06	5,32	70,02	0,04	28,65	0,40	4,58	35,96	31,07	18,52	0,92					
45	Суп картофельный с бобовыми	200	2,34	3,89	13,61	98,79	0,10	8,41	0,24	0,21	18,43	59,12	22,52	0,80					
36(1)	Тефтели "Особые" тушеные в соусе	90,30	13,85	16,32	10,95	246,00	0,06	1,50	0,04	0,44	15,02	115,55	17,10	1,71					
227	Макароны отварные	150	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 "Ассорти"	180	0,50	0,00	25,10	102,41													
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	0,29	13,20	60,41	0,24	0,00	0,00	0,12	18,13	104,68	24,68	1,28					
	Хлеб пшеничный	20	2,12	0,20	13,38	62,72	0,22	0,00	0,00	0,14	40,00	130,00	28,00	2,20					
	Итого:	750	28,27	32,11	123,96	893,65	0,76	38,56	0,72	6,68	143,25	506,75	135,65	8,3					

8 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Йод				
Обед																			
113	Огурец соленый в нарезке	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,02	3,00	0,00	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36					
51	Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	2,31	7,74	15,43	140,59	0,06	10,35	0,21	2,39	35,50	58,40	22,05	0,66					
324	Шницель рыбный (минтай)	90	9,32	1,74	6,11	77,34	0,08	0,40	0,05	0,76	32,73	147,53	23,00	0,66					
241	Картофельное пюре	150	3,20	6,06	23,30	210,46	0,14	5,10	0,05	0,20	39,00	88,05	27,83	1					
ТТК 8	Компот из свежих яблок	180	0,72	0,72	17,64	79,92													
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	0,29	13,20	60,41	0,24	0,00	0,00	0,12	18,13	104,68	24,68	1,28					
	Хлеб пшеничный	20	2,12	0,20	13,38	62,72	0,22	0,00	0,00	0,14	40,00	130,00	28,00	2,20					
	Итого:	720	20,15	16,81	90,08	639,24	0,76	18,85	0,31	3,67	179,16	543,06	133,96	6,16					

Анализ средней калорийности за 10 дней

день	Приемы пищи	объем	Б	Ж	У	Энергетическая ценность
1 день	обед	750	18,45	24,52	110,73	664,63
2 день	обед	720	28,67	29,61	92,15	744,66
3 день	обед	720	25,20	28,00	89,24	720,23
4 день	обед	720	28,37	31,52	121,99	880,58
5 день	обед	720	25,07	22,43	110,33	722,54
6 день	обед	720	36,98	29,41	125,80	1159,94
7 день	обед	720	28,27	32,11	123,96	893,65
8 день	обед	730	20,15	16,81	90,08	639,24
9 день	обед	750	21,48	21,32	109,84	715,86
10 день	обед	720	27,26	29,84	131,83	798,87
Итого:			24,15	26,56	110,6	794,02

1 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Йод				
	Обед																		
121	Икра кабачковая	100	1.90	8.90	7.70	119.00	0.02	7.00	0.00	0.00	41.00	0.00	0.00	0.70					
63	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	10.67	13.06	14.51	186.26	0.07	18.04	0.24	0.22	44.23	53.62	21.58	0.77					
416	Виточек из говядины	100	7.62	8.37	4.10	126.25	0.08	0.00	0.06	0.65	13.12	136.42	21.07	2.15					
224	Рис отварной	180	4.66	6.10	48.33	370.22	0.04	0.00	0.04	0.34	6.60	89.91	29.20	0.6					
ТТК	Напиток витаминный "Витошка"	180	0.00	0.00	19.00	310.80	0.27	18.00	108.00	2.10	0.00	0.00	0.00	0					
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2.00	0.29	13.20	60.41	0.24	0.00	0.00	0.12	18.13	104.68	24.68	1.28					
	Хлеб пшеничный	20	2.12	0.20	13.38	62.72	0.22	0.00	0.00	0.14	40.00	130.00	28.00	2.20					
	Итого:	850	28,97	36,92	120,22	924,86	0,94	43,04	108,34	3,57	163,08	514,63	124,53	7,7					3

2 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Йод					
	Обед																			
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	0.84	5.06	5.32	74.02	0.04	28.65	0.40	4.58	35.96	31.07	18.52	0.92						
56	Суп - лапша домашняя	250	2.45	4.89	13.91	119.38	0.06	0.05	0.24	0.53	15.42	43.10	9.95	0.58						
ТТК 102	Картофель тушеный с птицей	280	24.22	22.37	54.78	396.34	0.09	1.34	0.09	0.69	17.87	140.90	19.54	1.57						
ТТК	Компот "Ассорти"	180	0.50	0.00	25.10	103.41	0.03	1.10	1.50	0.10	44.60	40.10	28.80	0.92						
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2.00	0.29	13.20	60.41	0.24	0.00	0.00	0.12	18.13	104.68	24.68	1.28						
	Хлеб пшеничный	20	2.12	0.20	13.38	62.72	0.22	0.00	0.00	0.14	40.00	130.00	28.00	2.20						
	Итого:	850	32,13	32,81	125,69	816,28	0,68	31,14	2,23	6,16	171,98	489,85	129,49	7,47						3,00

3 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Йод				
	Обед																		
246	Огурец / помидор свежие в нарезке	100	0.80	0.10	3.30	14.00	0.06	25.00	0.14	0.70	14.00	18.00	20.00	0.9					
37	Борщ с капустой и картофелем	250	2.90	6.66	30.81	211.11	0.05	8.25	0.24	1.53	41.93	48.81	22.65	1.01					
Тгк 136	Бифштекс школьный паровой	100	14.65	17.20	7.94	243.16													
464	Каша гречневая вязкая	180	5.22	5.31	25.87	175.95	0.19	0.00	0.02	0.57	18.00	197.24	118.03	3.96					
Тгк	Компот из изюма	180	0.30	0.00	20.40	82.80	0.14	0.00	0.00	0.10	72.00	116.10	37.80	2.7					
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2.00	0.29	13.20	60.41	0.24	0.00	0.00	0.12	18.13	104.68	24.68	1.28					
	Хлеб пшеничный	20	2.12	0.20	13.38	62.72	0.22	0.00	0.00	0.14	40.00	130.00	28.00	2.20					
	Итого:	850	27,99	29,76	114,90	850,15	0,90	33,25	0,40	3,16	204,06	614,83	251,16	12,1	3				

4 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Йод					
	Обед																			
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	0.84	5.06	5.32	70.02	0.04	28.65	0.40	4.58	35.96	31.07	18.52	0.92						
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						
Тгк 137	Колбаски "Здоровье"	100	15.72	17.48	15.20	280.60	0.09	1.34	0.09	0.69	17.87	140.90	19.54	1.57						
227	Макаронные 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						
Тгк	Компот из изюма	180	0.30	0.00	20.40	82.80	0.14	0.00	0.00	0.10	72.00	116.10	37.80	2.7						
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2.00	0.29	13.20	60.41	0.24	0.00	0.00	0.12	18.13	104.68	24.68	1.28						
	Хлеб пшеничный	20	2.12	0.20	13.38	62.72	0.22	0.00	0.00	0.14	40.00	130.00	28.00	2.20						
	Итого:	850	29,94	33,27	123,51	908,64	0,93	38,40	0,77	7,03	218,10	648,20	175,89	10,86	3					

5 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Йод					
	Обед																			
247	Огурец соленый в нарезке	100	0,80	0,10	2,30	13,00	0,02	2,50	0,00	0,10	23,00	24,00	14,00	0,60						
51	Суп крестьянский с крупой(рис)	250	2,31	9,74	15,43	240,59	0,06	10,35	0,21	2,39	35,50	58,40	22,05	0,66						
Тк 135	Котлета рыбная по- Уральски	100	16,07	9,98	21,00	153,50	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	0,50	0,00	25,10	102,41	0,03	1,10	1,50	0,10	44,60	40,10	28,80	0,92						
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	0,29	13,20	60,41	0,24	0,00	0,00	0,12	18,13	104,68	24,68	1,28						
	Хлеб пшеничный	20	2,12	0,20	13,38	62,72	0,22	0,00	0,00	0,14	40,00	130,00	28,00	2,20						
	Итого:	850	27,63	27,58	118,36	825,13	0,81	20,81	1,82	3,83	248,25	617,38	174,00	7,48					3	

6 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Йод					
	Обед																			
246	Огурец / помидор свежие в нарезке	100	0,80	0,10	3,30	14,00	0,06	25,00	0,14	0,70	14,00	18,00	20,00	0,9						
47	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09	0,13	10,12	0,24	0,40	22,83	69,89	29,09	1,13						
180	Гуляш из говядины	100	24,33	20,69	33,71	418,37	0,09	1,20	0,32	0,76	21,40	230,17	47,47	3,1						
464	Каша гречневая вязкая	180	5,22	5,31	22,77	175,95	0,19	0,00	0,02	0,57	18,00	197,24	118,03	3,96						
ТТК	Напиток витаминный "Выгошка"	180	0,00	0,00	19,00	310,80	0,27	18,00	108,00	2,10	0,00	0,00	0,00	0						
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	0,29	13,20	60,41	0,24	0,00	0,00	0,12	18,13	104,68	24,68	1,28						
	Хлеб пшеничный	20	2,12	0,20	13,38	62,72	0,22	0,00	0,00	0,14	40,00	130,00	28,00	2,20						
	Итого:	850	37,30	29,45	127,12	855,54	1,20	54,32	108,72	4,79	134,36	749,98	267,27	12,57					3	

7 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Йод				
	Обед																		
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	0,84	5,06	5,32	70,02	0,04	28,65	0,40	4,58	35,96	31,07	18,52	0,92					
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					
36(1)	Тефтели "Особые" тушеные в соусе	100/30	13,85	16,32	10,95	246,00	0,14	0,27	0,22	1,05	61,50	317,20	33,84	3,03					
227	Макаронные 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 "Ассорти"	180	0,50	0,00	25,10	102,41	0,03	1,10	1,50	0,10	44,60	40,10	28,80	0,92					
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	0,29	13,20	60,41	0,24	0,00	0,00	0,12	18,13	104,68	24,68	1,28					
	Хлеб пшеничный	20	2,12	0,20	13,38	62,72	0,22	0,00	0,00	0,14	40,00	130,00	28,00	2,20					
	Итого:	880	28,27	32,11	123,96	893,65	0,87	38,43	2,40	7,39	234,33	748,50	181,19	10,54					3

8 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Йод					
	Обед																			
247	Огурец соленый в нарезке	100	0,80	0,10	2,30	13,00	0,02	2,50	0,00	0,10	23,00	24,00	14,00	0,60						
51	Суп крестьянский с крупой(пшено)	250	4,31	8,74	25,43	220,59	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	168,30	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 8	Компот из свежих яблوك	180	0,18	0,18	23,76	97,20	0,00	2,34	0,00	0,10	9,00	1,80	3,60	0,54						
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	0,29	13,20	60,41	0,24	0,00	0,00	0,12	18,13	104,68	24,68	1,28						
	Хлеб пшеничный	20	2,12	0,20	13,38	62,72	0,22	0,00	0,00	0,14	40,00	130,00	28,00	2,20						
	Итого:	862	27,38	27,65	115,16	816,72	0,80	22,25	0,33	4,17	220,34	635,30	158,59	7,42						3

Анализ средней калорийности за 10 дней

Дата	объем	Б	Ж	У	Энергетическая ценность
1 день	850	27,97	36,92	120,22	924,86
2 день	880	28,27	32,11	123,96	893,651
3 день	850	27,38	27,65	115,16	816,72
4 день	850	27,71	27,7	114,99	816,82
5 день	850	28,41	30,58	132,36	816,21
6 день	850	28,97	36,92	120,22	924,86
7 день	850	32,13	32,81	125,69	816,281
8 день	850	27,99	29,76	114,9	850,15
9 день	850	29,94	33,27	123,51	908,64
10 день	850	27,63	27,58	118,36	825,131
Итого:		28.64	31,53	120.94	859,33

1 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						Йод
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
	Завтрак																			
91	Каша пшеничная молочная с маслом	250	9.43	10.23	57.72	309.36	0.27	1.65	0.06	0.22	167.60	256.48	63.11	1.64						
269	Какао с молоком	200	3.77	3.93	25.95	153.92	0.04	1.30	0.02	0.01	124.44	109.65	26.75	0.82						
103	Бутерброд с сыром на батоне	30/10	5.48	3.80	18.90	146.90	0.05	0.12	0.03	0.08	143.00	149.60	8.40	0.34						
	Выпечка / кондитизл	60	4.86	3.18	32.94	180.60	0.10	0.00	15.00	0.00	15.00	54.60	19.80	13.08						
	Итого:	550	23,54	21,14	135,51	790,78	0,46	3,07	15,11	0,31	450,04	570,33	118,06	2,01						
	Обед																			
121	Икра кабачковая	100	1.90	8.90	7.70	119.00	0.02	7.00	0.00	0.00	41.00	0.00	0.00	0.70						
63	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	10.67	13.06	14.51	186.26	0.07	18.04	0.24	0.22	44.23	53.62	21.58	0.77						
416	Биточек из говядины	100	7.62	8.37	4.10	126.25	0.08	0.00	0.06	0.65	13.12	136.42	21.07	2.15						
224	Рис отварной	180	4.66	6.10	48.33	370.22	0.04	0.00	0.04	0.34	6.60	89.91	29.20	0.6						
ТТК	Напиток витаминный "Витолшка"	180	0.00	0.00	19.00	310.80	0.27	18.00	108.00	2.10	0.00	0.00	0.00	0						
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2.00	0.29	13.20	60.41	0.24	0.00	0.00	0.12	18.13	104.68	24.68	1.28						
	Хлеб пшеничный	20	2.12	0.20	13.38	62.72	0.22	0.00	0.00	0.14	40.00	130.00	28.00	2.20						
	Итого:	850	28,97	36,92	120,22	924,86	0,94	43,04	108,34	3,57	163,08	514,63	124,53	7,7					3	

2 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Йод			
	Завтрак																	
144	Запеканка рисовая с творогом	200	12.11	14.17	65.05	436.20	0.80	0.67	0.09	0.52	82.47	190.88	37.12	1.3				
261	Соус молочный сладкий	50	1.27	2.67	8.16	61.75	0.04	0.80	0.00	0.20	120.00	98.00	7.50	0.1				
287	Кофейный напиток на молоке	200	1.40	1.60	17.35	89.32	0.02	0.65	0.01	0.05	63.39	48.96	11.00	0.20				
100	Батон	30	0.32	0.79	22.65	106.00	0.05	0.12	0.03	0.08	143.00	149.60	8.40	0.34				
	Выпечка / конд.изд	70	4.86	3.18	32.94	180.60	0.10	0.00	15.00	0.00	15.00	54.60	19.80	13.08				
	Итого:	550	19,96	22,41	146,14	873,87	0,91	2,24	0,13	0,85	408,86	487,44	64,02	1,94				
	Обед																	
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	0.84	5.06	5.32	74.02	0.04	28.65	0.40	4.58	35.96	31.07	18.52	0.92				
56	Суп - лапша домашняя	250	2.45	4.89	13.91	119.38	0.06	0.05	0.24	0.53	15.42	43.10	9.95	0.58				
ТТК 102	Картофель тушеный с птицей	280	24.22	22.37	54.78	396.34	0.09	1.34	0.09	0.69	17.87	140.90	19.54	1.57				
ТТК	Компот "Ассорти"	180	0.50	0.00	25.10	103.41	0.03	1.10	1.50	0.10	44.60	40.10	28.80	0.92				
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2.00	0.29	13.20	60.41	0.24	0.00	0.00	0.12	18.13	104.68	24.68	1.28				
	Хлеб пшеничный	20	2.12	0.20	13.38	62.72	0.22	0.00	0.00	0.14	40.00	130.00	28.00	2.20				
	Итого:	850	32,13	32,81	125,69	816,28	0,68	31,14	2,23	6,16	171,98	489,85	129,49	7,47				

3 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Йод		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg		Fe	
	Завтрак															
102	Каша молочная "Дружба" с маслом	250	1,27	10,56	44,50	305,80	0,09	0,38	0,04	0,18	82,72	119,74	29,96	0,66		
294	Чай с сахаром с лимоном	200	0,06	0,01	15,33	61,62	0,00	2,80	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29		
100	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	30/10	5,52	6,60	28,42	215,25	0,06	0,00	0,08	0,26	8,10	18,90	31,12	0,30		
	Выпечка / конд.изд	60	4,86	3,18	32,94	180,60	0,10	0,00	0,02	0,72	12,59	45,86	7,89	0,64		
	Итого:	550	11,71	20,35	121,19	763,27	0,15	3,18	0,12	0,45	97,07	142,18	63,42	1,25		
	Обед															
246	Огурец / помидор свежие в нарезке	100	0,80	0,10	3,30	14,00	0,06	25,00	0,14	0,70	14,00	18,00	20,00	0,9		
37	Борщ с капустой и картофелем	250	2,90	6,66	30,81	211,11	0,05	8,25	0,24	1,53	41,93	48,81	22,65	1,01		
Тгк 136	Бифштекс школьный паровой	100	14,65	17,20	7,94	243,16										
464	Каша гречневая вязкая	180	5,22	5,31	25,87	175,95	0,19	0,00	0,02	0,57	18,00	197,24	118,03	3,96		
Тгк	Компот из изюма	180	0,30	0,00	20,40	82,80	0,14	0,00	0,00	0,10	72,00	116,10	37,80	2,7		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	0,29	13,20	60,41	0,24	0,00	0,00	0,12	18,13	104,68	24,68	1,28		
	Хлеб пшеничный	20	2,12	0,20	13,38	62,72	0,22	0,00	0,00	0,14	40,00	130,00	28,00	2,20		
	Итого:	850	27,99	29,76	114,90	850,15	0,90	33,25	0,40	3,16	204,06	614,83	251,16	12,1	3	

4 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Йод					
	Завтрак																			
114	Каша рисовая молочная с маслом	250	6.49	8.40	41.36	266.50	0.09	1.76	0.06	0.30	167.22	182.29	38.50	0.56						
	Яйцо отварное	40	5.10	4.60	0.30	63.00	0.03	0.00	100.00	0.00	22.00	77.00	5.00	1						
300	Чай с сахаром	200	0.12	0.01	12.03	48.64	0.00	0.00	0.00	0.00	12.00	8.00	6.00	0.8						
103	Бутерброд с сыром на батоне	30/10	5.48	3.80	18.90	146.90	0.05	0.12	0.03	0.08	143.00	149.60	8.40	0.34						
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2.00	0.29	13.20	60.41	0.24	0.00	0.00	0.12	18.13	104.68	24.68	1.28						
	Итого:	550	19.19	17.10	85.79	585.45	0.12	1.76	100.06	0.30	201.22	267.29	49.50	2.36						
	Обед																			
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	0.84	5.06	5.32	70.02	0.04	28.65	0.40	4.58	35.96	31.07	18.52	0.92						
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						
Тк 137	Колбаски "Здоровье"	100	15.72	17.48	15.20	280.60	0.09	1.34	0.09	0.69	17.87	140.90	19.54	1.57						
227	Макаронные 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	0.14	0.00	0.00	0.10	72.00	116.10	37.80	2.7						
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2.00	0.29	13.20	60.41	0.24	0.00	0.00	0.12	18.13	104.68	24.68	1.28						
	Хлеб пшеничный	20	2.12	0.20	13.38	62.72	0.22	0.00	0.00	0.14	40.00	130.00	28.00	2.20						
	Итого:	850	29.94	33.27	123.51	908.64	0.93	38.40	0.77	7.03	218.10	648.20	175.89	10.86						3

5 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Йод				
	Завтрак																		
109	Каша геркулесовая мол. с маслом	250	8,03	11,28	32,33	263,02	0,24	1,76	0,06	0,71	188,58	256,48	63,11	1,65					
294	Чай с сахаром с лимоном	200	0,06	0,01	15,33	61,62	0,00	2,80	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29					
101	Бутерброд с повидлом на батоне	30/10	3,22	0,80	25,40	135,50	0,04	0,01	0,00	0,00	4,40	10,50	2,50	0,31					
	Выпечка / кондитизд	60	4,86	3,18	32,94	180,60	0,10	0,00	0,02	0,72	12,59	45,86	7,89	0,64					
	Итого:	550	16,17	15,27	106,00	640,74	0,28	4,57	0,06	0,72	199,23	270,52	67,95	2,25					
	Обед																		
247	Отуец солёный в нарезке	100	0,80	0,10	2,30	13,00	0,02	2,50	0,00	0,10	23,00	24,00	14,00	0,60					
51	Суп крестьянский с крупой(рис)	250	2,31	9,74	15,43	240,59	0,06	10,35	0,21	2,39	35,50	58,40	22,05	0,66					
Ттк 135	Котлета рыбная по- Уральски	100	16,07	9,98	21,00	153,50	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	0,50	0,00	25,10	102,41	0,03	1,10	1,50	0,10	44,60	40,10	28,80	0,92					
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	0,29	13,20	60,41	0,24	0,00	0,00	0,12	18,13	104,68	24,68	1,28					
	Хлеб пшеничный	20	2,12	0,20	13,38	62,72	0,22	0,00	0,00	0,14	40,00	130,00	28,00	2,20					
	Итого:	850	27,63	27,58	118,36	825,13	0,81	20,81	1,82	3,83	248,25	617,38	174,00	7,48					3

6 день

№ рецептуры	Наименование Блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	Завтрак																	
107	Каша манная молочная с маслом	250	7.75	10.20	39.43	281.58	0.11	1.75	0.06	0.66	170.90	156.30	25.94	0.56				
269	Какао с молоком	200	3.77	3.93	25.95	153.92	0.04	1.30	0.02	0.01	124.44	109.65	26.75	0.82				
100	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	30/10	5.52	6.60	28.42	215.25	0.06	0.00	0.08	0.26	8.10	18.90	31.12	0.30				
	Выпечка / конд.изд	60	4.86	3.18	32.94	180.60	0.10	0.00	15.00	0.00	15.00	54.60	19.80	13.08				
	Итого:	550	21.90	23.91	126.74	831.35	0.31	3.05	15.16	0.93	318.44	339.45	103.61	14.76				
	Обед																	
246	Огурец / помидор свежие в нарезке	100	0.80	0.10	3.30	14.00	0.06	25.00	0.14	0.70	14.00	18.00	20.00	0.9				
47	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.83	2.86	21.76	124.09	0.13	10.12	0.24	0.40	22.83	69.89	29.09	1.13				
180	Гуляш из говядины	100	24.33	20.69	33.71	418.37	0.09	1.20	0.32	0.76	21.40	230.17	47.47	3.1				
464	Каша гречневая вязкая	180	5.22	5.31	22.77	175.95	0.19	0.00	0.02	0.57	18.00	197.24	118.03	3.96				
ТТК	Напиток витаминный "Витошка"	180	0.00	0.00	19.00	310.80	0.27	18.00	108.00	2.10	0.00	0.00	0.00	0				
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2.00	0.29	13.20	60.41	0.24	0.00	0.00	0.12	18.13	104.68	24.68	1.28				
	Хлеб пшеничный	20	2.12	0.20	13.38	62.72	0.22	0.00	0.00	0.14	40.00	130.00	28.00	2.20				
	Итого:	850	37.30	29.45	127.12	855.54	1.20	54.32	108.72	4.79	134.36	749.98	267.27	12.57				

7 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Йод				
	Завтрак																		
144	Запеканка рисовая с творогом	200	12,11	14,17	65,05	436,20	0,80	0,67	0,09	0,52	82,47	190,88	37,12	1,3					
261	Соус молочный сладкий	50	1,27	2,67	8,16	61,75	0,04	0,80	0,00	0,20	120,00	98,00	7,50	0,1					
294	Чай с сахаром с лимоном	200	0,67	0,01	15,33	61,62	0,00	2,52	0,00	0,01	5,63	3,10	2,11	0,26					
103	Батон	30	0,32	0,79	22,65	106,00	0,05	0,12	0,03	0,08	143,00	149,60	8,40	0,34					
	Выпечка / конд.изд	70	4,86	3,18	32,94	180,60	0,10	0,00	15,00	0,00	15,00	54,60	19,80	13,08					
	Итого:	550	19,23	20,82	144,13	845,60	0,89	4,11	0,12	0,81	351,10	441,58	55,13	2					
	Обед																		
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	0,84	5,06	5,32	70,02	0,04	28,65	0,40	4,58	35,96	31,07	18,52	0,92					
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					
36(1)	Тефтели "Особые" тушеные в соусе	100/30	13,85	16,32	10,95	246,00	0,14	0,27	0,22	1,05	61,50	317,20	33,84	3,03					
227	Макаронные 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 "Ассорти"	180	0,50	0,00	25,10	102,41	0,03	1,10	1,50	0,10	44,60	40,10	28,80	0,92					
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	0,29	13,20	60,41	0,24	0,00	0,00	0,12	18,13	104,68	24,68	1,28					
	Хлеб пшеничный	20	2,12	0,20	13,38	62,72	0,22	0,00	0,00	0,14	40,00	130,00	28,00	2,20					
	Итого:	880	28,27	32,11	123,96	893,65	0,87	38,43	2,40	7,39	234,33	748,50	181,19	10,54					3

8 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Йод				
	Завтрак																		
115	Каша ячневая молочная с маслом	250	9.17	8.46	50.15	313.10	0.20	1.65	0.05	0.91	199.36	310.93	46.20	1.18					
300	Чай с сахаром	200	0.12	0.01	12.03	48.64	0.00	0.00	0.00	0.00	12.00	8.00	6.00	0.8					
103	Бутерброд с сыром на батоне	30/10	5.48	3.80	18.90	146.90	0.05	0.12	0.03	0.08	143.00	149.60	8.40	0.34					
	Выпечка / конд.изд	60	4.86	3.18	32.94	180.60	0.10	0.00	15.00	0.00	15.00	54.60	19.80	13.08					
	Итого:	550	19,65	15,45	114,02	689,24	0,35	1,77	15,08	0,99	369,36	523,13	80,40	15,4					
	Обед																		
247	Огурец соленый в нарезке	100	0.80	0.10	2.30	13.00	0.02	2.50	0.00	0.10	23.00	24.00	14.00	0.60					
51	Суп крестьянский с крупой(пшено)	250	4.31	8.74	25.43	220.59	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	168.30	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 8	Компот из свежих яблок	180	0.18	0.18	23.76	97.20	0.00	2.34	0.00	0.10	9.00	1.80	3.60	0.54					
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2.00	0.29	13.20	60.41	0.24	0.00	0.00	0.12	18.13	104.68	24.68	1.28					
	Хлеб пшеничный	20	2.12	0.20	13.38	62.72	0.22	0.00	0.00	0.14	40.00	130.00	28.00	2.20					
	Итого:	862	27,38	27,65	115,16	816,72	0,80	22,25	0,33	4,17	220,34	635,30	158,59	7,42					3

9 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Йод					
	Завтрак																			
109	Каша геркулесовая мол. с маслом	250	8,03	11,28	32,33	263,02	0,24	1,76	0,06	0,71	188,58	256,48	63,11	1,65						
	Дйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	100,00	0,00	22,00	77,00	5,00	1						
287	Кофейный напиток на молоке	200	1,40	1,60	17,35	89,32	0,02	0,65	0,01	0,05	63,39	48,96	11,00	0,20						
100	Бутерброд с маслом слив. на батоне	30/10	5,52	6,60	28,42	215,25	0,06	0,00	0,08	0,26	8,10	18,90	31,12	0,30						
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	0,29	13,20	60,41	0,24	0,00	0,00	0,12	18,13	104,68	24,68	1,28						
	Итого:	550	20,05	24,37	91,60	691,00	0,35	2,41	100,15	1,02	282,07	401,34	110,23	3,15						
	Обед																			
246	Огурец / помидор свежие в нарезке	100	0,80	0,10	3,30	14,00	0,06	25,00	0,14	0,70	14,00	18,00	20,00	0,9						
37	Борщ с капустой и картофелем	250	6,90	11,66	14,81	191,11	0,05	8,25	0,24	1,53	41,93	48,81	22,65	1,01						
1 (для школ)	Колбаски " Могилевские "	100	10,93	8,84	1,07	127,56	0,05	0,40	0,04	0,39	43,90	147,88	19,66	1,84						
224	Рис отварной	180	4,66	6,61	48,33	278,22	0,04	0,00	0,04	0,34	6,60	89,91	29,20	0,6						
	Компот из изюма	180	0,30	0,00	20,90	82,80	0,14	0,00	0,00	0,10	72,00	116,10	37,80	2,7						
тлк	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	0,29	13,20	60,41	0,24	0,00	0,00	0,12	18,13	104,68	24,68	1,28						
	Хлеб пшеничный	20	2,12	0,20	13,38	62,72	0,22	0,00	0,00	0,14	40,00	130,00	28,00	2,20						
	Итого:	850	27,71	27,70	114,99	816,82	0,80	33,65	0,46	3,32	236,56	655,38	181,99	10,5						3

10 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Йод					
	Завтрак																			
112	Каша пшеничная молочная с маслом	250	7,66	9,22	43,49	288,10	0,27	1,66	0,06	0,21	168,80	235,17	42,00	60,04						
294	Чай с сахаром с лимоном	200	0,06	0,01	15,33	61,62	0,00	2,52	0,00	0,01	5,63	3,10	2,11	294						
101	Бутерброд с повидлом на батоне	30/10	3,22	0,80	25,40	135,50	0,04	0,01	0,00	0,00	4,40	10,50	2,50	0,31						
	Выпечка / кондитизд	60	4,86	3,18	32,94	180,60	0,10	0,00	15,00	0,00	15,00	54,60	19,80	13,08						
	Итого:	550	15,80	13,30	117,16	665,82	0,41	4,19	15,06	0,22	193,83	303,37	66,41	367,43						

Обед																			
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	0,84	5,06	5,32	70,02	0,04	28,65	0,40	4,58	35,96	31,07	18,52	0,92					
42	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	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	0,09	1,34	0,09	0,69	17,87	140,90	19,54	1,57					
227	Макаронные 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	0,30	0,00	20,40	82,80	0,14	0,00	0,00	0,10	72,00	116,10	37,80	2,7					
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	0,29	13,20	60,41	0,24	0,00	0,00	0,12	18,13	104,68	24,68	1,28					
	Хлеб пшеничный	20	2,12	0,20	13,38	62,72	0,22	0,00	0,00	0,14	40,00	130,00	28,00	2,20					
	Итого:	850	28,41	30,58	132,36	816,21	0,97	39,80	0,74	9,24	229,77	674,88	186,77	11,22					3