





154	Котлеты из говядины с подливом	100/20	18,17	5,21	8,89	103,00	0,11	3,34	18,42			58,60	34,20	256,90	2,83		
679	Каша гречневая	220	7,00	3,09	24,60	196,79	6,00	0,26	0,00			0,50	17,85	121,67	182,35		
379	Нарезка овощная	100	0,50	0,20	10,10	24,00	0,00	0,06	25,00			0,70	14,00	20,00	26,00		
951	Кофейный напиток с молоком	200	1,80	20,16	7,00	0,00	0,02	0,36	0,00			30,60	0,00	45,00	0,00		
	хлеб пшеничный	50,0	3,8	0,4	24,6	117,2	0	0	0,06	0,02	0	1,1	249,5	46,5	10	7,3	
	хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	16,7	85,4	0	0	0,09	0,04	0	1	305	122,5	17,5	0	
	<b>ИТОГО</b>	<b>740</b>	<b>34,57</b>	<b>28,66</b>	<b>91,89</b>	<b>323,79</b>	<b>6,13</b>	<b>4,02</b>	<b>43,42</b>			<b>92,50</b>	<b>371,05</b>	<b>443,57</b>	<b>221,18</b>		

День 5

№ рецептуры	Присем пищи, наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витаминный состав										Минеральный состав				
							А, мкг ретинол	С, мг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг	РР, мкг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	F, мг	
390	Каша молочная манная с маслом	250/10	10,51	13,00	24,00	320,00	0,08	0,36	1,17			101,00	138,10	47,60	0,51						
42	Сыр порционный	25	5,06	5,00	0,30	2,00	0,01	0,41	0,04			250,00	12,50	135,00	0,28						
349	Масло порционное	20	3,12	5,57	9,57	161,30	0,01	0,41	0,00			250,00	10,40	135,00	0,28						
959	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2	17,3	0,7	0,04	0,16	0	1,1	49,95	220,33	143,04	38,25					
	Булочка с повидлом	50	8	14	56	382	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
	хлеб пшеничный	50,0	3,8	0,4	24,6	117,2	0	0	0,06	0,02	0	1,1	249,5	46,5	10	7,3					
	хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	16,7	85,4	0	0	0,09	0,04	0	1	305	122,5	17,5	0					
	<b>ИТОГО</b>	<b>650</b>	<b>38,49</b>	<b>41,87</b>	<b>143,57</b>	<b>865,30</b>	<b>17,40</b>	<b>1,18</b>	<b>1,21</b>			<b>604,20</b>	<b>466,00</b>	<b>317,60</b>	<b>11,07</b>						

День 6

№ рецептуры	Присем пищи, наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витаминный состав										Минеральный состав				
							А, мкг ретинол	С, мг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг	РР, мкг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	F, мг	
265	Плов с мясом	220	14,14	11,70	13,97	140,98	0,55	0,43	0,67			1,88	22,61	36,88	205,26						
71	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	100	0,50	2,00	12,10	4,20	0,00	0,01	3,00			0,03	6,90	4,20	12,60						
868	Компот из св. яблок с витамином С	200	0,66	0,09	32,01	111,00	0,00	0,02	0,73			0,20	32,48	17,45	5,00						
	хлеб пшеничный	50,0	3,8	0,4	24,6	117,2	0	0	0,06	0,02	0	1,1	249,5	46,5	10	7,3					
	хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	16,7	85,4	0	0	0,09	0,04	0	1	305	122,5	17,5	0					
	<b>ИТОГО</b>	<b>650</b>	<b>35,85</b>	<b>20,91</b>	<b>149,99</b>	<b>99,07</b>	<b>654,95</b>	<b>0,55</b>	<b>0,59</b>	<b>4,40</b>		<b>4,29</b>	<b>2,91</b>	<b>124,89</b>	<b>118,07</b>	<b>310,36</b>					

День 7

№ рецептуры	Присем пищи, наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витаминный состав										Минеральный состав				
							А, мкг ретинол	С, мг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг	РР, мкг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	F, мг	
243	Биточек мясной с соусом	100/20	11,52	11,88	11,00	197,40	0,01	0,00	0,00			20,00	10,00	8,40	0,80						
197	гороховое пюре с сл. Масло	220	14,55	16,79	5,90	221,00	0,00	0,07	0,92			1,99	21,81	22,03	166,73						
71	Салат из свежкл с курагой и изюмом	100	0,50	2,00	12,10	4,20	0,00	0,01	3,00			0,03	6,90	4,20	12,60						
	Бублик слоистый вичный	40	10,3	1,3	64,2	310,1	0	0	0,22	0,07	0	2,1	575	175	28	0					
	хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,27	13,86	66,30	0,00	0,05	0,00			0,40	6,90	22,80	9,90						
	хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	16,7	85,4	0	0	0,09	0,04	0	1	305	122,5	17,5	0					
868	Компот из св. м.ягод с витамином С	200	0,5	0	19,8	81	15	0	0,0	0,0	0	0,05	0,05	0,17	49,55	0					
	<b>ИТОГО</b>	<b>700</b>	<b>61,39</b>	<b>36,87</b>	<b>179,58</b>	<b>973,06</b>	<b>45,01</b>	<b>0,35</b>	<b>6,92</b>			<b>28,85</b>	<b>1540,81</b>	<b>454,23</b>	<b>423,73</b>						



№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витаминный состав, мг										Минеральные вещества, мг				
							Витаминный состав, мг										Минеральные вещества, мг				
							А, мкг ретинол	С, мг	В1, мг	В2, мг	Д, мкг	РР,	Na, мг	К, мг	Са, мг	Ф, мг					
168	Каша молочная пшенная с маслом	220/10	7,51	8,00	20,00	285,00	0,08	0,36	1,17						101,00	138,10	47,60	0,51			
96	Сыр порционный	25	5,06	5,00	0,30	2,00	0,01	0,41	0,04						250,00	12,50	135,00	0,28			
41	Масло порционное	20	3,12	5,57	9,57	161,30	0,01	0,41	0,00						250,00	10,40	135,00	0,28			
869	Кисель ягодный (с.М.)	200	0,3	1,1	11,9	58,9	36	19,2	0,01	0,01	0	0,08	0,71	1,06	39,37	104,68	75,26	73	13,03		
	Булочка сладкая	50	5,6	4,1	21,9	146,8	23,7	0,5	0,02	0,08	0,23	0,71	1,06	39,37	104,68	75,26	73	13,03			
	Хлеб пшеничный	50,0	3,8	0,4	24,6	117,2	0	0	0,06	0,02	0	1,1	249,5	46,5	10	7,3					
	Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	16,7	85,4	0	0	0,09	0,04	0	1	305	122,5	17,5	0					
	<b>ИТОГО</b>	<b>600</b>	<b>28,39</b>	<b>23,77</b>	<b>80,85</b>	<b>595,10</b>	<b>59,80</b>	<b>20,88</b>	<b>1,23</b>						<b>603,81</b>	<b>571,74</b>	<b>392,86</b>	<b>90,95</b>			

День 9

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витаминный состав, мг										Минеральные вещества, мг				
							Витаминный состав, мг										Минеральные вещества, мг				
							А, мкг ретинол	С, мг	В1, мг	В2, мг	Д, мкг	РР,	Na, мг	К, мг	Са, мг	Ф, мг					
260	Гуляши из говядины	100	14,55	16,79	5,90	221,00	0,00	0,07	0,92						1,99	21,81	22,03	166,73			
202	Рожки (твердых сортов)	220	8,77	9,35	57,93	336,51	0,00	0,16	0,00						5,31	13,70	73,37				
53	Салат из отварной свеклы с чесноком	100	4,99	0,47	10,12	24,00	0,00	0,06	4,12			0,70	17	11,03	26,00						
377	Чай черный с лимоном и сахаром	200	4,51	0,20	9,99	57,33	6,00	0,01	3,67			0,10	0,00	99,08	185,54						
	Хлеб пшеничный	50,0	3,8	0,4	24,6	117,2	0	0	0,06	0,02	0	1,1	249,5	46,5	10	7,3					
	Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	16,7	85,4	0	0	0,09	0,04	0	1	305	122,5	17,5	0					
	<b>ИТОГО</b>	<b>700</b>	<b>39,92</b>	<b>26,81</b>	<b>125,24</b>	<b>638,84</b>	<b>6,00</b>	<b>0,30</b>	<b>8,71</b>						<b>10,20</b>	<b>345,36</b>	<b>145,84</b>	<b>461,64</b>			

День 10

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витаминный состав, мг										Минеральные вещества, мг				
							Витаминный состав, мг										Минеральные вещества, мг				
							А, мкг ретинол	С, мг	В1, мг	В2, мг	Д, мкг	РР,	Na, мг	К, мг	Са, мг	Ф, мг					
486	Рыба тушеная с овощами	120	18,03	10,21	8,49	195,00	73,17	0,21	5,43						3,95	67,74	77,70	310,00			
694	картофельное пюре	220	8,77	9,35	57,93	336,51	0,00	0,16	0,00						5,31	13,70	73,37				
43	Салат из капусты с овощами	100	0,8	2,7	4,6	45,7	0,7	2,3	0,01	0,02	0	0,09	78,77	136,27	19,21	11,4					
943	Чай с сахаром	200	4,51	0,20	9,99	57,33	6,00	0,01	3,67			0,10	0,00	99,08	185,54						
	Хлеб пшеничный	50,0	3,8	0,4	24,6	117,2	0	0	0,06	0,02	0	1,1	249,5	46,5	10	7,3					
	Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	16,7	85,4	0	0	0,09	0,04	0	1	305	122,5	17,5	0					
	<b>ИТОГО</b>	<b>750</b>	<b>38,41</b>	<b>22,46</b>	<b>122,31</b>	<b>588,84</b>	<b>79</b>	<b>2,68</b>	<b>9,10</b>						<b>11,46</b>	<b>374,29</b>	<b>190,48</b>	<b>578,91</b>			

Примечание:

1. согласно п. 9.3 СанПиН 2.4.5.2409-08 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли.
2. согласно п. п. 9.3 и 9.4 СанПиН 2.4.5.2409-08 в целях профилактики недостаточности витамина С в школе проводится искусственная С-витаминизация готовых блюд аскорбиновой кислотой. Вводят в компоты, после их охлаждения, непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подорожают.

