

№ п/п	Наименование	Масса порции (г)	Энергетическая ценность (ккал)						Витамины (г)						Минеральные вещества (г)														
			Б	Ж	С	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	В2	В3	А	С	Р	Мg	Fe														
1															2														
1 Неделя															1 День														
138	Суп картофельный с рисом	250	2,50	3,00	18,25	110,00	0,08	6,60	0,00	28,80	159,20	24,00	0,80																
294	Котлета рубленая куриная	90	10,71	13,50	14,67	223,02	0,37	6,76	0,00	28,69	180,22	42,84	3,02																
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,56	0,02	0,00	0,00	4,13	55,58	18,00	0,37																
349	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,00	0,00	31,40	125,60	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41																
	Хлеб йодированный	15	0,99	0,10	7,15	33,46	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60																
	Итого:	705	19,72	21,12	97,92	660,64	0,56	14,69	10,00	195,12	513,90	110,14	5,20																
2 День															3 День														
133	Суп картофельный с вермишелью	250	13,29	5,36	18,28	174,51	0,05	17,30	0,00	45,20	153,60	21,60	0,64																
492	Плов	200	17,10	15,70	41,80	376,90	0,20	1,43	16,99	30,56	83,42	17,47	5,10																
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41																
	Хлеб йодированный	50	3,30	0,33	23,83	111,53	0,12	0,00	0,00	5,75	21,75	8,25	0,50																
	Итого:	700	33,69	21,39	95,89	710,86	0,41	20,06	26,99	208,11	351,57	62,72	6,65																
3 День															4 День														
110	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	9,50	11,50	17,25	210,50	0,10	4,00	0,00	40,30	170,20	28,20	1,20																
437	Гуляш	90	9,54	25,31	2,61	276,37	0,16	0,73	43,56	48,42	64,80	17,91	2,93																
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,85	9,55	39,86	280,79	0,21	0,00	40,00	26,39	210,35	140,52	4,73																
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41																
	Хлеб йодированный	20	1,32	0,13	9,53	44,61	0,06	0,00	0,00	7,70	29,40	11,10	0,70																
	Итого:	710	29,21	46,49	81,23	860,19	0,57	6,06	93,56	249,41	567,55	213,13	9,97																
4 День															5 День														
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	4,50	9,25	14,00	157,25	0,15	1,36	39,27	20,25	82,70	5,26	0,86																
278	Тфтели куриные в соусе	120	11,84	16,15	12,55	242,91	0,03	0,20	22,58	22,14	57,70	10,55	0,45																
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,56	0,02	0,00	0,00	4,13	55,58	18,00	0,37																
349	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,00	0,00	31,40	125,60	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41																
	Хлеб йодированный	50	3,30	0,33	23,83	111,53	0,12	0,00	0,00	5,75	21,75	8,25	0,50																
	Итого:	770	25,16	30,25	108,23	805,85	0,36	2,89	71,85	178,87	310,53	57,46	2,59																
5 День															6 День														
98	Суп с крупой	250	5,98	10,42	21,59	204,06	0,03	6,88	0,00	36,50	128,00	18,60	0,80																
294	Биточек рубленый мясной	90	11,16	16,74	16,11	259,77	0,05	4,71	5,30	31,43	159,37	25,97	0,58																
520	Пюре картофельное	150	3,14	6,74	30,83	196,49	0,15	45,00	0,00	12,00	75,00	22,50	1,80																
349	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,00	0,00	31,40	125,60	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41																
	Хлеб йодированный	20	1,32	0,13	9,53	44,61	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60																
	Итого:	710	21,60	34,03	109,46	830,53	0,32	57,92	15,30	213,43	481,27	92,37	4,19																

98	Суп с крупяной кашей	5,98	10,42	25,90	10,42	21,59	204,96	0,00	185,88	0,00	36,50	128,00	18,60	0,80
104	Филе куриное отварное	15,8	10,42	10,42	13,01	3,48	19,05	0,00	140,68	41,00	150,03	34,53	1,31	
171	Каша гречневая рассыпчатая			150,79	9,55	39,86	280,00	0,00	40,00	26,83	210,35	140,52	4,73	
349	Компот из сухофруктов с витамином "С"			200	0,00	0,00	31,40	125,60	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40
	Хлеб йодированный			40	2,64	1,27	19,07	98,27	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90
	Итого:			740	33,41	34,24	115,40	903,40	0,38	8,50	90,68	237,68	607,28	218,85

Основание: сборник рецептур блюд на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Учреждениях под редакцией Могильного М.П. 2011г., сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией Ф.Л. Марчука 1996г., сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапиной 2004г.

Распределение ЭЦ	Норма	Факт
Итого за завтрак		7859,34 ккал
Среднее значение за завтрак	705-822,5 ккэ	785,93 ккал
Выполнение СанПиН 2020, % от суточной нормы	30 - 35 %	33,90%

Технолог  Л.В. Серебрянская