

Инвертедан  
 директор с.к.  
 Юсупова С.И.



**1 ДЕНЬ**

**Комплексный обед**

№ ре- целтуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			Б		Ж		У			В <sub>1</sub>	А	С	Са	Р	Mg	Fe					
			Б	Ж	У	Б	Ж	У									Са	Р	Mg	Fe	
14/2010	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	0	15	8,4	15,6	12	0,54								
170 /2005	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,52	4,65	19,12	150	0,06		10,29	44,38	53,23	26,25	1,19								
041 2005	Плов из птицы	55/200	30,92	36,57	51,62	457,8	0,07	58	1,08	54,7	242	57,68	2,66								
968 2005	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,14		24,76	94,2				18	4,29		0,6								
1350 2002	Чурек	30	2,88	0,35	17,74	85,63	0,05			7,47	26,08	4,97	0,38								
	<b>ИТОГО:</b>		<b>37,12</b>	<b>41,69</b>	<b>115,52</b>	<b>820,03</b>															

Зубе Ис. даю. Фе. д. директор и.к. Якупова С.М.

2 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ ре- центуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe	
33 2010	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01		5,7	21,09	24,58	12,54	0,8	
200 2005	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,1		8,33	38,08	87,18	35,3	1,03	
608 2005	Котлеты из говядины	150	7,78	5,68	17,92	114,38	0,05	14,37	0,075	21,88	83,07	16,07	0,75	
679 2005	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	20,78	230,45	0,28	0,045	12	150,6	218,4	52,7	2,6	
686 2005	Компот из кураги	200	1,04		26,69	107,44			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68	
1035 2005	Чурек	30	2,88	0,35	17,74	85,63								
	Пряник пром. производства	50	2,2	1,45	38,55	166,5								
	<b>ИТОГО:</b>		<b>27,71</b>	<b>22,02</b>	<b>143,03</b>	<b>895,49</b>								

3 ДЕНЬ

*Зинбергерова Д.В. Зинбергерова Р.В.*

Комплексный обед

№ ре- цептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	А	С	Са	Р	Мг	Fe
361 2002	Суп-хинкал с говядиной	250/25/50	4,67 14,23	5,86 1,91	5,9 0,28	99,09 75	0,05 0,04	0,01	0,86 0,28	8,96 6,56	78,64 116,5	11,72 15,13	2,37 1,18
244 2010	МИНГАЙ запеченный с овощами	75/75	13,87	7,85	6,53	150	0,1	0,01	3,35	52,11	238,46	59,77	0,96
355 2005	Рис отварной	150	3,6	5,85	28,35	180	0,045	0,045	0,113	1,755	89	27,98	0,765
859 2002	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	110			0,02	12,0	2,4		0,8
1035 2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067		10	12	28	8	0,5
	<b>ИТОГО:</b>		<b>40,41</b>	<b>22,14</b>	<b>87,01</b>	<b>728,26</b>							





4 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ре- центуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны, мг						
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Мг	Fe
5472010	Салат из моркови с яблоком и изюмом	50	0,44	3,6	8,53	67,36	0,025	0,285	13,025	17,85	20,3	11,71	0,745
2082005	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11		8,25	24,6	66,65	27	1,09
6372005	Питца отварная	80	16,88	10,88		165	0,03	16		31,2	114,4	16	1,44
3362010	Капуста тушеная	50	0,93	2,16	11,51	71,18	0,08	10,5	10,5	7,32	39,86	14,66	0,58
6792005	Каша пшеничная рассыпчатая	100	4,95	3,28	26,45	160,28	0,11	0,02		1,22	121	0,03	2,43
6862005	Компот из кураги	150	0,78		20,02	80,58	0,01		1,08	6,4	3,6		0,18
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6							
	<b>Итого:</b>		<b>29,31</b>	<b>23,24</b>	<b>97,31</b>	<b>718,75</b>							



*Зинберусова И. В. директор ИИИ  
ИИИ  
С. И.*

5 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ ре- цептуры	Наименование блюда	Масса, г	Липидные вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Мг	Fe
№ 14 2010	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,3	6,19	4,72	79,6	0,06		20,48	17,58	32,88	17,79	0,84
204 2005	Суп рисовый с говядиной (харчо)	250/150	0,18	3,3	14,65	113	0,11		8,33	24,98	96,93	29,45	1,24
301 2005	Птица тушеная	80/80	17,65	14,58	4,7	221	0,05	43	0,02	54,5	132,9	20,3	1,62
688 2005	Макаронны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,08	28		6,48	9,56	23,16	1,48
859 2005	Компот из свежих груш	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02			12	2,4		0,8
1035 2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067			9,69	34,77	6,63	0,51
<b>ИТОГО:</b>			<b>28,69</b>	<b>29,26</b>	<b>96,48</b>	<b>806,22</b>							



*Зав. лабораторией*  
*г. Минск*  
*г. Беларусь*  
*С.И.*

*Заместитель директора по безопасности*



**6 ДЕНЬ**

**Комплексный обед**

№ ре-пелтуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав						
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	А	С	Са	Р	Мг	Fe
42 2010	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	0,05		16,76	18,68	34,61	16,26	0,74
197 2005	Рассольник с мясом петербургский с перловой крупой	250/15	4,4	5,68	16,67	149,25	0,112		4,74	17,36	46,74	19,4	0,62
679 2005	Каша ячневая рассыпчатая	150	4,79	4,26	30,9	187,04	0,12	0,02		39,14	168	0,02	1,1
591 2005	Гуляш из говядины	50/38	11,9	9,76	2,87	101,5	0,17		1,28	24,36	194,69	26,01	2,32
686 2005	Компот из кураги	200	1,04		26,69	107,44			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6							
847 2005	Груша свежая	100	0,44	0,34	10,38	47	0,06		10	12	28	8	0,5
	<b>ИТОГО:</b>		<b>26,06</b>	<b>23,57</b>	<b>106,06</b>	<b>713,37</b>							



7 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ ре- центуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Мг	Fe	
45 2010	Винегрет овош.	100	0,81	3,7	4,61	54,96	0,06	0	10,25	33,55	40,17	21,35	0,88	
71 2005	Суп-лапша домашняя с птицей	250/25	5,27	6,8	14,25	103,13		10		19,5	71,5	10	0,9	
486 2005	Рыба тушеная с овощами	75/75	13,87	4,85	6,53	150	0,075	5,63	1,44	19,32	126,38	15	0,81	
	Сок (фруктар) фруктовый пром. произ-ва	200	1,0	0,03	24	94								
1035 2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067		10	8	28	42	0,002	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8								
	Зефир пром. произв.	40	0,04		29,8	154								
847 2005	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03		10	10	75,8		2,2	
	<b>Итого:</b>		<b>26,55</b>	<b>16,49</b>	<b>119,32</b>	<b>752,06</b>								

*Заведующий кафедрой*  
  
*г. Москва*

Удобрения: Спец. удобрения  
 Школа № 1  
 Удобрения  
 Сергеева Е.И.

8 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны, мг						
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	А	С	Са	Р	Мг	Fe
42 2004	Салат из свежей капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4	0,03		32,45	37,37	27,61	15,16	0,51
206 2005	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23		5,81	38,08	87,18	35,3	2,03
244 2015	Плов с мясом	175	9,59	22,94	39,33	380,68		0,01	0,36	8,38		17,1	1,09
859 2005	Компот из плодов свежих	200	0,2	0,2	22,3	110	0,26	0,1	20,3	14,72	4,4	5,4	0,9
1350-2005	Чурек	30	3,84	0,47	23,65	85,63	0,05			7,47	43,47	8,28	0,63
<b>ИТОГО:</b>			<b>20,53</b>	<b>33,97</b>	<b>110,61</b>	<b>798,46</b>							



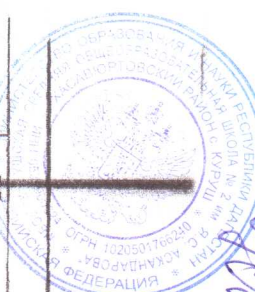




10 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ ре- целтуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витаминный состав, мг					Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	А	С	Са	Р	Мg	Fe			
51 2005	Салат из свежих с курагой и с изюмом	60	1,08	3,0	15	91,32	0,028	0,84	4,51	29,57	0,28	16,54	1,12			
187 2005	Пи из свежей капусты со сметаной	250/10	1,75	4,89	8,44	84,75			18,46	43,33	47,63	22,25	0,8			
608 2005	Пшеница из говядины	80	12,22	9,24	12,56	183,5	0,08	23	0,12	35	133,1	25,7	1,2			
694 2005	Пюре из картофеля	150	3,06	7,8	20,45	137,15	0,14	25,5	18,14	36,98	86,6	27,75	1,01			
874 2005	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,2	0,0	32,6	132,8				18	4,29		0,6			
1035 2005	Хлеб ржаной Чурек	20 30	1,32 2,88	0,24 0,35	6,68 17,74	34,8 85,63				7,47	26,08	4,97	0,38			
	<b>ИТОГО:</b>		<b>22,51</b>	<b>25,52</b>	<b>113,47</b>	<b>749,95</b>										
<b>ВСЕГО 10 ДНЕЙ</b>						<b>7783,72</b>										
<b>ИТОГО на 1-го учащегося</b>						<b>778,37 ккал</b>										



Скунова Е.С.

Комплексный обед

№ рецепту ры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Уг	Fe
547-2010	Салат из моркови с яблоками и изюмом	50	0,44	3,6	8,53	67,36	0,025	0,285	13,025	17,85	20,3	11,71	0,745
208 2005	Суп из картофельный макакаронными изделями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11		8,25	24,6	66,65	27	1,09
637 2005	Птица отварная	80	16,88	10,88		165	0,03	16		31,2	114,4	16	1,44
336 2010	Капустя тушеная	50	0,93	2,16	11,51	71,18	0,08	10,5	10,5	7,32	39,86	14,66	0,58
679 2005	Каша пшеничная рассыпчатая	100	4,95	3,28	26,45	160,28	0,11	0,02		1,22	121	0,03	2,43
686 2005	Компот из кураги	150	0,78		20,02	80,58	0,01		1,08	6,4	3,6		0,18
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6							
	<b>Итого:</b>		<b>29,31</b>	<b>23,24</b>	<b>97,31</b>	<b>718</b>	<b>75</b>						



Исследования  
Исследования



12 ДЕНЬ

*Зинбергерова О.В. директор ИСХ*  
*Горюхица Е.И.*

Комплексный обед

№ рецепту ры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Уг	Fe
42 2004	Салат из свежей капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4	0,03		32,45	37,37	27,61	15,16	0,51
206 2005	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23		5,81	38,08	87,18	35,3	2,03
244 2015	Плов с мясом	175	9,59	22,94	39,33	380,68		0,01	0,36	8,38		17,1	1,09
859 2005	Компот из плодов свежих	200	0,2	0,2	22,3	110	0,26	0,1	20,3	14,72	4,4	5,4	0,9
1350-2005	Чурок	30	3,84	0,47	23,65	85,63	0,05			7,47	43,47	8,28	0,63
	<b>ИТОГО:</b>		<b>20,53</b>	<b>33,97</b>	<b>110,61</b>	<b>798,46</b>							

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575824

Владелец Бахишева Шемсият Ходжаевна

Действителен с 31.03.2021 по 31.03.2022