

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК



"Согласовано"
МБОУ "Гимназия" № 3
Директор
М. Н. Абзянова



Категория: Школьники 1-4 классы

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | В1, мг. | С, мг. | А, мг. | Е, мг. | Са, мг. | Р, мг. | Mg, мг. | Fe, мг. |
|--------------------------------|-------------------------------------|-------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | | | | | | | | |
| День 1 (2 сентября) | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сыр | 20 | 2,18 | 0,50 | 0,76 | 16,12 | 0,004 | 0,09 | 5,5 | 0,01 | 11,31 | 11,36 | 1,39 | 0,05 |
| №311, сб. шк. 2004 | Каша "Дружба" молочная с маслом | 150/10 | 5,60 | 7,60 | 29,50 | 209,00 | 0,1 | 0,14 | 0,47 | | 112,38 | 170,6 | 32,72 | 0,71 |
| №271 сб. шк. 2004 | Булочка сдобная | 60 | 3,90 | 3,60 | 28,50 | 196,00 | 0,04 | 0 | 0,02 | 39,35 | 8,53 | | 5,18 | 0,43 |
| 377/2015 | Чай с сахаром с лимоном | 200 | 0,08 | 0,01 | 15,19 | 62,00 | 0,003 | 2,8 | 0 | 0,014 | 3,25 | 1,54 | 0,84 | 0,087 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 71,00 | 0,033 | | | 0,33 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 20 | 1,00 | 0,20 | 9,00 | 44,00 | 0,014 | | | 0,108 | 2,76 | 12,72 | 3 | 0,372 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 15,04 | 12,15 | 97,71 | 598,12 | 0,18 | 3,03 | 5,99 | 39,812 | 144,23 | 215,7 | 47,33 | 1,979 |
| День 2 (3 сентября) | | | | | | | | | | | | | | |
| | Овощи свежие (помидоры) | 60 | 0,54 | 0,12 | 1,62 | 10,80 | 0,022 | 8,22 | 25,2 | 0,324 | 6 | 14,4 | 6,6 | 0,162 |
| №268 Дели2015 | Котлеты из мяса говядины | 80 | 9,66 | 12,41 | 9,45 | 182,00 | 0,166 | 3,861 | 0 | 1,384 | 54,974 | 155 | 21,93 | 1,678 |
| №303 Дели2015 | Гарнир гречневый с маслом сливочным | 150/5 | 6,66 | 9,02 | 34,00 | 170,00 | 0,292 | | | 0,518 | 37,352 | 170,6 | 44,55 | 1,101 |
| 123 | Компот из красной смородины | 200 | 0,60 | 0,20 | 27,00 | 111,00 | 0,01 | 0,05 | 80 | 11,09 | 2,96 | 0,57 | 8,5 | 0,92 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 71,00 | 0,033 | | | 0,33 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 20 | 1,00 | 0,20 | 9,00 | 44,00 | 0,014 | | | 0,108 | 2,76 | 12,72 | 3 | 0,372 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 20,74 | 22,20 | 95,83 | 588,80 | 0,523 | 12,131 | 105,2 | 13,754 | 110,05 | 372,8 | 88,78 | 4,563 |
| День 3 (4 сентября) | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | Жаркое из курицы | 50/150 | 12,00 | 16,12 | 29,80 | 295,00 | 0,222 | 27,825 | 28,5 | 2,174 | 35,535 | 197,8 | 47,778 | 2,26 |
| № 293 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,50 | 0,10 | 31,20 | 121,00 | 0,07 | 0,21 | 0,29 | 14,62 | 8,5 | 0,92 | 8,5 | 0,92 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 71,00 | 0,033 | | | 0,33 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 20 | 1,00 | 0,20 | 9,00 | 44,00 | 0,014 | | | 0,108 | 2,76 | 12,72 | 3 | 0,372 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 3,78 | 0,54 | 54,96 | 236,00 | 0,117 | 0,21 | 0,29 | 15,058 | 17,26 | 33,14 | 15,7 | 1,622 |
| День 4 (6 сентября) | | | | | | | | | | | | | | |
| Дели 2015 | Фрукты и ягоды свежие (мандарин) | 110 | 0,88 | 0,33 | 12,65 | 58,30 | 0,0638 | 29,37 | 37,4 | 0,22 | 40,7 | 22 | 13,2 | 0,165 |
| 263 | Ватрушка с творогом | 70 | 8,60 | 4,20 | 27,10 | 183,00 | 0,05 | 5 | 0,08 | | 45,9 | | 10,73 | 0,6 |
| №311, сб. шк. 2004 | Каша ячневая молочная с маслом | 150/10 | 4,50 | 7,20 | 27,60 | 194,00 | 0,05 | 0,14 | 0,125 | | 11,24 | | 25,29 | 0,38 |
| 377/2015 | Чай с сахаром с лимоном | 200 | 0,08 | 0,01 | 15,19 | 62,00 | 0,003 | 2,8 | 0 | 0,014 | 3,25 | 1,54 | 0,84 | 0,087 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 71,00 | 0,033 | | | 0,33 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 20 | 1,00 | 0,20 | 9,00 | 44,00 | 0,014 | | | 0,108 | 2,76 | 12,72 | 3 | 0,372 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 17,34 | 12,18 | 106,30 | 612,30 | 0,1998 | 37,31 | 37,605 | 0,672 | 109,85 | 55,76 | 57,26 | 1,934 |
| День 5 (7 сентября) | | | | | | | | | | | | | | |
| | Овощи свежие (помидоры) | 60 | 0,54 | 0,12 | 1,62 | 10,80 | 0,022 | 8,22 | 25,2 | 0,324 | 6 | 14,4 | 6,6 | 0,162 |
| ТТК/2019 | Гуляш из куриных грудок | 50/50 | 8,96 | 8,32 | 3,40 | 171,00 | 0,078 | 3,97 | 28,4 | 3,197 | 17,166 | 122,7 | 18,274 | 1,137 |
| №174 | Гарнир из полбы с маслом | 150/5 | 6,67 | 4,08 | 39,17 | 212,50 | 0,15 | 0 | 0 | 0,518 | 23,3 | 170,6 | 33,52 | 2,51 |
| № 301 | Напиток шиповника | 200 | 0,60 | 0,20 | 27,00 | 111,00 | 0,01 | 0,05 | 80 | 11,09 | 2,96 | 0,57 | 8,5 | 0,92 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 71,00 | 0,033 | | | 0,33 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 20 | 1,00 | 0,20 | 9,00 | 44,00 | 0,014 | | | 0,108 | 2,76 | 12,72 | 3 | 0,372 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 20,05 | 13,16 | 94,95 | 620,30 | 0,293 | 12,24 | 133,6 | 15,567 | 58,186 | 340,5 | 74,094 | 5,431 |
| День 6 (8 сентября) | | | | | | | | | | | | | | |
| №118, Дели2015 | Рагу овощное с курицей | 50/150 | 12,30 | 17,66 | 29,85 | 313,00 | 0,201 | 8,076 | 0,18 | 2,1 | 57,66 | 201,9 | 26,394 | 0,111 |
| 123 | Компот из красной смородины | 200 | 0,60 | 0,20 | 27,00 | 111,00 | 0,01 | 0,05 | 80 | 11,09 | 2,96 | 0,57 | 8,5 | 0,92 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 71,00 | 0,033 | | | 0,33 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 20 | 1,00 | 0,20 | 9,00 | 44,00 | 0,014 | | | 0,108 | 2,76 | 12,72 | 3 | 0,372 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 16,18 | 18,30 | 80,61 | 539,00 | 0,258 | 8,126 | 80,18 | 13,628 | 69,38 | 234,7 | 42,094 | 1,733 |
| День 7 (9 сентября) | | | | | | | | | | | | | | |
| | Овощи свежие (огурцы) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,68 | 9,00 | 0,018 | 6 | 6 | 0,06 | 13,8 | 25,2 | 8,4 | 0,36 |
| №492, сб. шк. 2004 | Плов из курицы | 50/150 | 19,00 | 23,78 | 31,56 | 419,00 | 0,056 | 0,611 | 0,088 | | 20,433 | | 37,67 | 1,71 |
| №376 Дели2015 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | | 9,47 | 40,00 | | 0,27 | 0,117 | | 13,6 | 22,13 | 11,73 | 0,1 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 71,00 | 0,033 | | | 0,33 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 20 | 1,00 | 0,20 | 9,00 | 44,00 | 0,014 | | | 0,108 | 2,76 | 12,72 | 3 | 0,372 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 23,29 | 24,28 | 66,47 | 583,00 | 0,121 | 6,881 | 6,205 | 0,498 | 56,593 | 79,55 | 65 | 2,872 |
| День 8 (10 сентября) | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сыр | 20 | 2,18 | 0,50 | 0,76 | 16,12 | 0,004 | 0,09 | 5,5 | 0,01 | 11,31 | 11,36 | 1,39 | 0,05 |
| №190 сб. шк. 2004 | Каша молочная манная с маслом | 150/10 | 5,40 | 7,20 | 26,80 | 194,00 | 0,06 | 0,48 | 0,14 | 0,518 | 114,4 | 170,6 | 17,03 | 0,38 |
| 123 | Компот из вишни | 200 | 0,20 | 0,04 | 1,00 | 73,00 | 0,07 | 0,29 | 0,21 | 0,014 | 14,62 | 1,54 | 8,5 | 0,92 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 71,00 | 0,033 | | | 0,33 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 20 | 1,00 | 0,20 | 9,00 | 44,00 | 0,014 | | | 0,108 | 2,76 | 12,72 | 3 | 0,372 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 11,06 | 8,18 | 52,32 | 398,12 | 0,181 | 0,86 | 5,85 | 0,98 | 149,09 | 215,7 | 34,12 | 2,052 |
| День 9 (11 сентября) | | | | | | | | | | | | | | |
| №392 Дели2015 | Пельмени мясные отварные с маслом | 180/5 | 10,34 | 12,18 | 20,34 | 237,00 | 0,159 | 0,491 | 0,18 | 1,283 | 79,453 | 239 | 10,579 | 0,01 |
| Дели 2015 | Фрукты и ягоды свежие (яблоко) | 160 | 1,60 | 0,32 | 18,24 | 83,20 | 0,0272 | 7,36 | 4,8 | 0,288 | 9,6 | 17,6 | 8 | 0,192 |
| № 293 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,50 | 0,10 | 31,20 | 121,00 | 0,07 | 0,21 | 0,29 | 14,62 | 8,5 | 0,92 | 8,5 | 0,92 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 71,00 | 0,033 | | | 0,33 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 20 | 1,00 | 0,20 | 9,00 | 44,00 | 0,014 | | | 0,108 | 2,76 | 12,72 | 3 | 0,372 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 15,72 | 13,04 | 93,54 | 556,20 | 0,3032 | 8,061 | 5,27 | 16,629 | 106,31 | 289,8 | 34,279 | 1,824 |
| День 10 (13 сентября) | | | | | | | | | | | | | | |
| | Овощи свежие (помидоры) | 60 | 0,54 | 0,12 | 1,62 | 10,80 | 0,022 | 8,22 | 25,2 | 0,324 | 6 | 14,4 | 6,6 | 0,162 |
| №290, Дели2015 | Грудка куриная в сливочном соусе | 60/30 | 11,65 | 10,76 | 1,63 | 154,00 | 0,068 | 2,326 | 68,677 | 3,956 | 25,185 | 123,2 | 15,716 | 1,009 |
| 304/2004 сб. шк. | Рис отварной с маслом | 150/5 | 3,83 | 5,42 | 31,60 | 210,00 | 0,044 | 0 | 27 | 0,284 | 11,46 | 84,15 | 27,33 | 0,597 |
| № 301 | Напиток шиповника | 200 | 0,60 | 0,20 | 27,00 | 111,00 | 0,01 | 0,05 | 80 | 11,09 | 2,96 | 0,57 | 8,5 | 0,92 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 71,00 | 0,033 | | | 0,33 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 20 | 1,00 | 0,20 | 9,00 | 44,00 | 0,014 | | | 0,108 | 2,76 | 12,72 | 3 | 0,372 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 19,90 | 16,94 | 85,61 | 600,80 | 0,177 | 10,596 | 200,88 | 16,092 | 54,365 | 254,5 | 65,346 | 3,39 |
| День 11 (14 сентября) | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сыр | 20 | 2,18 | 0,50 | 0,76 | 16,12 | 0,004 | 0,09 | 5,5 | 0,01 | 11,31 | 11,36 | 1,39 | 0,05 |
| №191 сб. шк. 2004 | Каша молочная овсяная с маслом | 150/10 | 6,80 | 8,90 | 28,30 | 221,00 | 0,18 | 0,46 | 0,16 | 0,518 | 126,1 | 170,6 | 50,7 | 1,44 |
| 123 | Компот из вишни | 200 | 0,20 | 0,04 | 1,00 | 73,00 | 0,07 | 0,29 | 0,21 | 0,014 | 14,62 | 1,54 | 8,5 | 0,92 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 71,00 | 0,033 | | | 0,33 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 20 | 1,00 | 0,20 | 9,00 | 44,00 | 0,014 | | | 0,108 | 2,76 | 12,72 | 3 | 0,372 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 12,46 | 9,88 | 53,82 | 425,12 | 0,301 | 0,84 | 5,87 | 0,98 | 160,79 | 215,7</ | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|----------------------------------|--------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 20 | 1,00 | 0,20 | 9,00 | 44,00 | 0,014 | | | 0,108 | 2,76 | 12,72 | 3 | 0,372 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 16,14 | 18,43 | 87,04 | 573,20 | 0,281 | 18,236 | 4,98 | 2,852 | 79,27 | 253,3 | 42,434 | 1,092 |
| День 13 (16 сентября) | | | | | | | | | | | | | | |
| | Овощи свежие (огурцы) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,68 | 9,00 | 0,018 | 6 | 6 | 0,06 | 13,8 | 25,2 | 8,4 | 0,36 |
| №280 Дели 2015 | Тефтели из мяса говядины | 80 | 10,80 | 16,70 | 13,40 | 248,00 | 0,06 | 1,017 | 0,1 | 1,258 | 34,55 | 110,1 | 24,42 | 1,1 |
| №174 | Гарнир из полбы с маслом | 150/5 | 6,67 | 4,08 | 39,17 | 212,50 | 0,15 | 0 | 0 | 0,518 | 23,3 | 170,6 | 33,52 | 2,51 |
| 123 | Компот из красной смородины | 200 | 0,60 | 0,20 | 27,00 | 111,00 | 0,01 | 0,05 | 80 | 11,09 | 2,96 | 0,57 | 8,5 | 0,92 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 71,00 | 0,033 | | | 0,33 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 20 | 1,00 | 0,20 | 9,00 | 44,00 | 0,014 | | | 0,108 | 2,76 | 12,72 | 3 | 0,372 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 21,83 | 21,48 | 105,01 | 695,50 | 0,271 | 7,067 | 86,1 | 13,364 | 83,37 | 338,6 | 82,04 | 5,592 |
| День 14 (17 сентября) | | | | | | | | | | | | | | |
| Дели 2015 | Флоды и ягоды свежие (яблоко) | 160 | 1,60 | 0,32 | 18,24 | 83,20 | 0,0272 | 7,36 | 4,8 | 0,288 | 9,6 | 17,6 | 8 | 0,192 |
| №234 Дели 2015 | Котлеты рыбные | 80 | 6,45 | 4,24 | 7,49 | 116,00 | 0,05 | 0,48 | 0,1 | 0,646 | 44,02 | 137,1 | 12 | 0 |
| 304/2004Сб.шк | Рис отварной с маслом | 150/5 | 3,83 | 5,42 | 31,60 | 210,00 | 0,044 | 0 | 27 | 0,284 | 11,46 | 84,15 | 27,33 | 0,597 |
| № 293 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,50 | 0,10 | 31,20 | 121,00 | 0,07 | 0,21 | 0,29 | 14,62 | 8,5 | 0,92 | 8,5 | 0,92 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 71,00 | 0,033 | | | 0,33 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 20 | 1,00 | 0,20 | 9,00 | 44,00 | 0,014 | | | 0,108 | 2,76 | 12,72 | 3 | 0,372 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 15,66 | 10,52 | 112,29 | 645,20 | 0,2242 | 8,05 | 32,19 | 16,276 | 82,34 | 272 | 63,03 | 2,411 |
| День 15 (18 сентября) | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сыр | 20 | 2,18 | 0,50 | 0,76 | 16,12 | 0,004 | 0,09 | 5,5 | 0,01 | 11,31 | 11,36 | 1,39 | 0,05 |
| №311.сб.шк.2004 | Каша пшеничная молочная с маслом | 150/10 | 4,50 | 7,20 | 27,60 | 194,00 | 0,05 | 0,14 | 0,125 | | 11,24 | | 25,29 | 0,38 |
| № 301 | Напиток шиповника | 200 | 0,60 | 0,20 | 27,00 | 111,00 | 0,01 | 0,05 | 80 | 11,09 | 2,96 | 0,57 | 8,5 | 0,92 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 71,00 | 0,033 | | | 0,33 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 20 | 1,00 | 0,20 | 9,00 | 44,00 | 0,014 | | | 0,108 | 2,76 | 12,72 | 3 | 0,372 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 10,56 | 8,34 | 79,12 | 436,12 | 0,111 | 0,28 | 85,625 | 11,538 | 34,27 | 44,15 | 42,38 | 2,052 |

Зав. Производством :

Калькулятор :