



«Утверждаю»  
ООО «Благо-В»  
Директор  
Е. П. Флегонтова



«Согласовано»  
МБОУ «Гимназия» № 3  
Директор  
М. Н. Абзганова

Категория: Школьники 1-4 классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Цена 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									
<b>День 1 ( 3 мая )</b>															
№769 об.шк.2004	Булочка домашняя		80	5,84	9,36	44,32	286,40	0,064	0	0,02	39,35	12,41		7,78	0,66
№302 об.шк.2004	Каша ячневая молочная с маслом		150/10	6,20	7,20	32,20	219,00	0,12	0,44	0,125		129,39		29,69	0,78
№376а Дели2011г	Чай с конфеткой -1шт		200/17	0,53		9,47	40,00		0,27	0,117		13,6	22,13	11,73	0,1
Дели принт№1	Хлеб пшеничный		30	2,25	0,87	15,00	75,00	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
Де.пр.№1,2011г	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30	2,31	0,42	11,30	60,30	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>55,55</b>		<b>17,13</b>	<b>17,85</b>	<b>112,29</b>	<b>680,70</b>	<b>0,274</b>	<b>0,71</b>	<b>0,262</b>	<b>40,37</b>	<b>171,3</b>	<b>99,83</b>	<b>70,5</b>	<b>3,22</b>
<b>День 2 ( 4 мая )</b>															
№487 об.шк.2004г	Грудка куриная в сливочном соусе		60/40	11,65	10,76	1,63	154,00	0,068	2,326	68,677	3,956	25,185	123,2	15,716	1,009
№297 об.шк.2004г	Гарнир рисовый		150/5	3,60	3,90	36,60	200,00	0,03	0	27	0,284	4,6	84,15	24,9	0,52
№639(3) об.шк.2004	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
Дели принт№1	Хлеб пшеничный		30	2,25	0,87	15,00	75,00	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
Де.пр.№1,2011г	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30	2,31	0,42	11,30	60,30	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>55,55</b>		<b>20,31</b>	<b>16,05</b>	<b>95,73</b>	<b>610,30</b>	<b>0,258</b>	<b>2,536</b>	<b>95,967</b>	<b>19,88</b>	<b>54,185</b>	<b>286</b>	<b>70,416</b>	<b>4,129</b>
<b>День 3 ( 5 мая )</b>															
№462 об.шк.2004	Ежики мясные с рисом в соусе томатном		60/40	9,59	12,60	9,45	179,00	0,049	2,517	0	2,096	12,795	107,5	18,18	1,531
№520 об.шк.2004	Картофельное пюре		150	3,08	4,90	20,00	138,00	0,12	10,4	0,08	3	35,6		28,4	1,03
№631 об.шк.2004	Компот из свежих плодов		200	0,20	0,10	17,20	68,00	0,01	1,6	0,21	0,014	6,03	1,54	3,13	0,8
Дели принт№1	Хлеб пшеничный		30	2,25	0,87	15,00	75,00	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
Де.пр.№1,2011г	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30	2,31	0,42	11,30	60,30	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>55,55</b>		<b>17,43</b>	<b>18,89</b>	<b>72,95</b>	<b>520,30</b>	<b>0,269</b>	<b>14,517</b>	<b>0,29</b>	<b>6,13</b>	<b>70,325</b>	<b>186,7</b>	<b>71,01</b>	<b>5,041</b>
<b>День 4 ( 6 мая )</b>															
Прил.1 об.шк.2004	Сыр порционный		22	4,64	5,90	0,00	72,80	0,008	0,14	57,6	0,1	176	100	7	0,2
№741 об.шк.2004г	Ватрушка с творогом		65	8,60	4,20	27,10	183,00	0,05	5	0,08		45,9		10,73	0,6
№311 об.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
№376а Дели2011г	Чай с конфеткой -1шт		200/17	0,53		9,47	40,00		0,27	0,117		13,6	22,13	11,73	0,1
Дели принт№1	Хлеб пшеничный		30	2,25	0,87	15,00	75,00	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
Де.пр.№1,2011г	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30	2,31	0,42	11,30	60,30	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>55,55</b>		<b>23,93</b>	<b>18,99</b>	<b>92,37</b>	<b>640,10</b>	<b>0,248</b>	<b>5,55</b>	<b>58,267</b>	<b>1,12</b>	<b>363,78</b>	<b>370,4</b>	<b>83,48</b>	<b>3,29</b>
<b>День 5 ( 7 мая )</b>															
№492 об.шк.2004	Плов из курицы		80/170	23,00	29,20	40,20	519,00	0,05	0,76			25,19		47,13	2,1
№639(3) об.шк.2004	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
Дели принт№1	Хлеб пшеничный		30	2,25	0,87	15,00	75,00	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
Де.пр.№1,2011г	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30	2,31	0,42	11,30	60,30	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				<b>28,06</b>	<b>30,59</b>	<b>97,70</b>	<b>775,30</b>	<b>0,21</b>	<b>0,97</b>	<b>0,29</b>	<b>15,64</b>	<b>49,59</b>	<b>78,62</b>	<b>76,93</b>	<b>4,7</b>
<b>День 6 ( 11 мая )</b>															
№769 об.шк.2004	Булочка домашняя		80	5,84	9,36	44,32	286,40	0,064	0	0,02	39,35	12,41		7,78	0,66
№311 об.шк.2004	Каша пшеничная молочная с маслом		150/10	6,50	7,30	31,90	213,00	0,12	0,46	0,47		117,9	170,6	31,94	1,61
№686 об.шк.2004	Чай с лимоном и сахаром		200/10/7	0,10	0,00	9,30	37,00	0	1,12			2,73		0,73	0,06
Дели принт№1	Хлеб пшеничный		30	2,25	0,87	15,00	75,00	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
Де.пр.№1,2011г	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30	2,31	0,42	11,30	60,30	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				<b>17,00</b>	<b>17,95</b>	<b>111,82</b>	<b>671,70</b>	<b>0,274</b>	<b>1,58</b>	<b>0,49</b>	<b>40,37</b>	<b>148,94</b>	<b>248,3</b>	<b>61,75</b>	<b>4,01</b>
<b>День 7 ( 12 мая )</b>															
№436 об.шк.2004	Жаркое по-домашнему из курицы		80/170	19,30	19,90	18,90	334,00	0,16	8,77			23,88		48,35	3,59
№123 Орг.пит2004	Компот из вишни		200	0,20	0,04	17,20	68,00	0,01	16,8	0,21	0,014		1,54	3,13	0,8
Дели принт№1	Хлеб пшеничный		30	2,25	0,87	15,00	75,00	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
Де.пр.№1,2011г	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30	2,31	0,42	11,30	60,30	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				<b>24,06</b>	<b>21,23</b>	<b>62,40</b>	<b>537,30</b>	<b>0,26</b>	<b>25,57</b>	<b>0,21</b>	<b>1,034</b>	<b>39,78</b>	<b>79,24</b>	<b>72,78</b>	<b>6,07</b>
<b>День 8 ( 13 мая )</b>															
№451 об.шк.2004	Котлеты из мяса говядины с соусом		80/30	16,20	14,50	13,90	252,00	0,07	0,29			34,65		28,56	1,48
№332 об.шк.2004г	Макаронные изделия отварные		150/5	5,50	3,92	32,83	192,00	0,058	0	0,02	0,816	9,43	57,01	7,558	0,8
№639(3)	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
Дели принт№1	Хлеб пшеничный		30	2,25	0,87	15,00	75,00	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
Де.пр.№1,2011г	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30	2,31	0,42	11,30	60,30	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>55,55</b>		<b>26,76</b>	<b>19,81</b>	<b>104,23</b>	<b>700,30</b>	<b>0,288</b>	<b>0,5</b>	<b>0,31</b>	<b>16,456</b>	<b>68,48</b>	<b>135,6</b>	<b>65,918</b>	<b>4,88</b>
<b>День 9 ( 14 мая )</b>															
№392 Дели2016	Пельмени мясные отварные с бульоном		180/120	17,60	13,70	24,20	291,00	0,13	28,3	0,18	1,283	109,3	239	61,1	2,72
№376а Дели2011г	Чай с конфеткой -1шт		200/17	0,53		9,47	40,00		0,27	0,117		13,6	22,13	11,73	0,1
Дели принт№1	Хлеб пшеничный		30	2,25	0,87	15,00	75,00	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
Де.пр.№1,2011г	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30	2,31	0,42	11,30	60,30	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>55,55</b>		<b>22,69</b>	<b>14,99</b>	<b>59,97</b>	<b>466,30</b>	<b>0,22</b>	<b>28,57</b>	<b>0,297</b>	<b>2,303</b>	<b>138,8</b>	<b>338,8</b>	<b>94,13</b>	<b>4,5</b>
<b>День 10 ( 16 мая )</b>															
№769 об.шк.2004	Булочка домашняя		80	5,84	9,36	44,32	286,40	0,064	0	0,02	39,35	12,41		7,78	0,66
№302 об.шк.2004	Каша "Геркулес" молочная с маслом		150/10	7,20	9,10	31,50	238,00	0,18	0,45	0,125		121,5		59,53	1,47
№686 об.шк.2004	Чай с лимоном и сахаром		200/10/7	0,10	0,00	9,30	37,00	0	1,12			2,73		0,73	0,06
Дели принт№1	Хлеб пшеничный		30	2,25	0,87	15,00	75,00	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
Де.пр.№1,2011г	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30	2,31	0,42	11,30	60,30	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>55,55</b>		<b>17,70</b>	<b>19,75</b>	<b>111,42</b>	<b>696,70</b>	<b>0,334</b>	<b>1,57</b>	<b>0,145</b>	<b>40,37</b>	<b>152,54</b>	<b>77,7</b>	<b>89,34</b>	<b>3,87</b>

Зав. Производством :

Калькулятор: