



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

Класс: Школьники 1-4 классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Цена блюда	Выход блюда, гр	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 (1 марта 2024г.)</b>															
сб.шк.2004таб.2	Сыр порциями		30	6,96	8,85	0,00	109,20	0,01	0,21	86,4	0,15	264	150	10,5	0,3
ТК№19555	Яйцо вареное		50	6,30	5,30	0,50	78,00	0,033		75		25	86	5	0,6
№311,сб.шк.200	Каша молочная "Дружба" с маслом		150/10	5,60	7,60	29,50	209,00	0,1	0,14	0,47		112,4	171	32,72	0,71
№886,сб.шк.200	Чай с лимоном и сахаром		200/7/10	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
ТТК	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>63,42</b>		<b>23,19</b>	<b>22,95</b>	<b>66,60</b>	<b>570,20</b>	<b>0,233</b>	<b>1,47</b>	<b>161,9</b>	<b>1,17</b>	<b>420</b>	<b>484</b>	<b>70,25</b>	<b>3,35</b>
<b>День 2 (2 марта 2024г.)</b>															
№492,сб.шк.200	Плов из курицы		250	23,00	29,20	40,20	519,00	0,05	0,76			25,19		47,13	2,1
№693,сб.шк.200	Какао с молоком		200	3,60	3,30	13,70	98,00	0,03	0,52			110,4		26,97	0,88
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
ТТК	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>63,42</b>		<b>30,83</b>	<b>33,70</b>	<b>81,20</b>	<b>754,00</b>	<b>0,17</b>	<b>1,28</b>	<b>0</b>	<b>1,02</b>	<b>151,5</b>	<b>77,7</b>	<b>95,4</b>	<b>4,66</b>
<b>День 3 (4 марта 2024г.)</b>															
№789,сб.шк.200	Булочка домашняя		80	5,84	9,36	44,32	286,40	0,064	0	0,02	39,35	12,41		7,78	0,66
№802,сб.шк.200	Каша ячневая молочная с маслом		150/10	5,22	6,00	26,82	183,00	0,01	0,37			107,8		24,7	0,65
№886,сб.шк.200	Чай с лимоном и сахаром		200/7/10	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
ТТК	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>63,42</b>		<b>15,39</b>	<b>16,56</b>	<b>107,74</b>	<b>643,40</b>	<b>0,164</b>	<b>1,49</b>	<b>0,02</b>	<b>40,37</b>	<b>138,9</b>	<b>77,7</b>	<b>54,51</b>	<b>3,05</b>
<b>День 4 (5 марта 2024г.)</b>															
№413,сб.шк.200	Сосиски (халья) отварные с маслом		100/5	10,00	21,70	0,80	238,00	0,02	0	0,08	1	22,97	139	13,31	1,61
№297,сб.шк.200	Гарнир пшенный		150/5	6,50	5,25	36,30	222,00	0,21	0			15,6		45,4	1,52
№639,сб.шк.200	Компот из смеси 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
ТТК	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>63,42</b>		<b>21,23</b>	<b>28,25</b>	<b>95,60</b>	<b>718,00</b>	<b>0,39</b>	<b>0,21</b>	<b>0,37</b>	<b>16,64</b>	<b>62,97</b>	<b>218</b>	<b>88,51</b>	<b>5,73</b>
<b>День 5 (6 марта 2024г.)</b>															
№374,сб.шк.200	Горбуша, тушенная в томате с овощами		80/40	23,20	11,60	4,70	216,00	0,21	2,53	0,17	4	30,19	120	41,66	0,97
№297,сб.шк.200	Гарнир рисовый		150/5	3,58	3,92	36,80	200,00	0,03	0			4,56		24,9	0,52
№123,орг.пит.ш.	Компот из компотной смеси (замор.ягод)		200	0,21	0,04	18,01	73,00	0,07	16,8	0,21	0,014	14,62	1,54	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
ТТК	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>63,42</b>		<b>31,22</b>	<b>16,76</b>	<b>86,81</b>	<b>626,00</b>	<b>0,4</b>	<b>19,33</b>	<b>0,38</b>	<b>5,034</b>	<b>65,27</b>	<b>199</b>	<b>96,36</b>	<b>4,09</b>
<b>День 6 (7 марта 2024г.)</b>															
№462,сб.шк.200	Жюльен из говядины с рисом в соусе том.		80/30	9,20	13,00	10,70	197,00	0,03	0,47			11,82	107,7	17,72	0,76
№322,сб.шк.200	Макаронные изделия отварные		150/5	5,50	3,92	32,83	192,00	0,058	0	0,02	0,816	9,43	57	7,558	0,8
№639,сб.шк.200	Компот из смеси 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
ТТК	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>63,42</b>		<b>19,43</b>	<b>18,22</b>	<b>102,03</b>	<b>647,00</b>	<b>0,248</b>	<b>0,68</b>	<b>0,31</b>	<b>16,46</b>	<b>45,65</b>	<b>243</b>	<b>55,08</b>	<b>4,16</b>
<b>День 7 (8 марта 2024г.)</b>															
№443,сб.шк.200	Каша гречневая с овощами, мясным фаршем		200/50	26,10	25,30	38,60	490,00	0,08	0,64	0,088		20,37		54,95	3,67
№492,сб.шк.200	Корейский напиток на молоке		200	2,90	2,80	14,90	94,00	0,03	0,52			105,9		12,18	0,11
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
ТТК	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>63,42</b>		<b>33,23</b>	<b>29,30</b>	<b>80,80</b>	<b>721,00</b>	<b>0,2</b>	<b>1,16</b>	<b>0,088</b>	<b>1,02</b>	<b>142,1</b>	<b>77,7</b>	<b>88,43</b>	<b>5,46</b>
<b>День 8 (11 марта 2024г.)</b>															
№416,сб.шк.200	Вагрушка с тефлетом		80	9,80	4,80	31,00	209,00	0,06	0,06			52,5		12,3	0,69
№311,сб.шк.200	Каша пшеничная молочная с маслом		150/10	5,42	6,08	26,60	178,00	0,1	0,38	0,47		98,25	171	26,62	1,34
№886,сб.шк.200	Чай с лимоном и сахаром		200/7/10	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
ТТК	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>63,42</b>		<b>19,55</b>	<b>12,08</b>	<b>94,20</b>	<b>561,00</b>	<b>0,25</b>	<b>1,56</b>	<b>0,47</b>	<b>1,02</b>	<b>169,4</b>	<b>248</b>	<b>60,95</b>	<b>3,77</b>
<b>День 9 (12 марта 2024г.)</b>															
№413,сб.шк.200	Сосиски (халья) отварные с маслом		100/5	10,00	21,70	0,80	238,00	0,02	0	0,08	1	22,97	139	13,31	1,61
№387,сб.шк.200	Гарнир гречневый		150/5	6,70	5,70	37,80	240,00	0,26			0,52	14,1		132,9	4,6
№123,орг.пит.ш.	Компот из компотной смеси (замор.ягод)		200	0,21	0,04	18,01	73,00	0,07	16,8	0,21	0,014	14,62	1,54	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
ТТК	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>63,42</b>		<b>23,14</b>	<b>26,64</b>	<b>83,91</b>	<b>688,00</b>	<b>0,44</b>	<b>16,8</b>	<b>0,29</b>	<b>2,554</b>	<b>67,59</b>	<b>218</b>	<b>176</b>	<b>8,81</b>
<b>День 10 (13 марта 2024г.)</b>															
№451,сб.шк.200	Котлеты из мяса говядины с том.соусом		80/30	16,20	14,50	13,90	252,00	0,07	0,29			34,85		28,56	1,48
№107,сб.шк.200	Пюре гороховое		150/5	14,70	4,80	34,70	243,00	0,5	0			82,5		74,7	4,86
№639,сб.шк.200	Компот из смеси 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
ТТК	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>63,42</b>		<b>35,63</b>	<b>20,60</b>	<b>107,10</b>	<b>753,00</b>	<b>0,73</b>	<b>0,5</b>	<b>0,29</b>	<b>15,64</b>	<b>141,6</b>	<b>78,6</b>	<b>133,4</b>	<b>8,94</b>
<b>День 11 (14 марта 2024г.)</b>															
№390,Дел.шк.200	Грудка куриная в сливочном соусе		60/40	15,00	12,60	0,20	174,00	0,03	0,57			12,33		12,59	1,19
№297,сб.шк.200	Гарнир рисовый		150/5	3,58	3,92	36,80	200,00	0,03	0			4,56		24,9	0,52
№123,орг.пит.ш.	Компот из компотной смеси (замор.ягод)		200	0,21	0,04	18,01	73,00	0,07	16,8	0,21	0,014	14,62	1,54	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
ТТК	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>63,42</b>		<b>23,02</b>	<b>17,76</b>	<b>82,31</b>	<b>584,00</b>	<b>0,22</b>	<b>17,37</b>	<b>0,21</b>	<b>1,034</b>	<b>47,41</b>	<b>79,2</b>	<b>67,29</b>	<b>4,31</b>
<b>День 12 (15 марта 2024г.)</b>															
сб.шк.2004таб.2	Сыр порциями		30	6,96	8,85										