



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



Категория: Дневники 1-4 классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	С, мг.	А, мг.	Е, мг.	Са, мг.	К, мг.	Мg, мг.	Fе, мг.
			Б	Ж	У									
День 1 (1 марта)														
№ 124	Сосиски Говяжьи Халяля 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
№303 Дели2015	Гарнир гречневый	150/5	6,66	9,02	34,00	170,00	0,292			0,518	37,352	170,6	44,55	1,101
№ 305	Кисель	200	0,00	0,00	20,00	76,00	0	0			0,48		0	0,06
	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:			19,94	31,16	78,56	599,00	0,359	0	0,08	1,956	69,562	347,8	65,06	3,473
День 2 (2 марта)														
ТТК 97	Жаркое по-домашнему 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
№292	Компот из кураги	200	1,30	0,10	32,40	130,00	0,02	0,4	80	11,09	39,4	0,57	24,94	0,84
	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:			16,58	16,66	85,96	540,00	0,289	28,225	108,5	13,702	83,695	230,6	79,918	3,802
День 3 (3 марта)														
№288 Дели2015	Котлеты из мяса говядины с маслом	80/20	9,66	12,41	9,45	182,00	0,166	3,861	0	1,384	54,974	155	21,93	1,678
№203	Макаронные изделия отварные	150/5	5,50	3,92	32,83	192,00	0,058	0	0,02	0,818	9,43	57,01	7,558	0,8
№294	Компот из свежих ябллок	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
	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:			18,64	16,87	83,24	557,00	0,281	5,461	0,23	2,652	79,194	245,8	39,818	3,972
День 4 (4 марта)														
№825 сб.шк.2004	Пирожок с мясом и рисом	75	9,38	8,25	24,81	221,55	0,05	2,09			19,5		14,07	1,08
№311 сб.шк.2004	Каша рисовая 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
№291	Компот из свежих плодов	200	0,50	0,10	17,70	72,00	0,02	13,2	0,29		16,85	0,92	6,22	0,18
	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:			17,66	15,99	93,87	602,55	0,167	15,43	0,415	0,438	56,35	33,14	62,78	2,342
День 5 (5 марта)														
№492 сб.шк.2004	Плов из куриной грудки	50/150	19,00	23,78	31,56	419,00	0,056	0,611	0,088		20,433		37,67	1,71
123	Компот из свежих ягод	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:			22,88	24,42	82,32	645,00	0,113	0,661	80,088	11,528	32,153	32,79	53,37	3,632
День 6 (7 марта)														
сб.шк.2004таб.24	Сыр	30	6,96	8,85	0,76	16,12	0,01	0,21	5,5	0,01	264	10,5	105	0,3
№272 сб.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
№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
377/2015	Чай с лимоном и сахаром	200	0,10	0,00	9,30	37,00	0	1,12			2,73		0,73	0,06
	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:			21,58	25,85	104,94	648,52	0,181	1,81	5,66	40,316	402,3	213,3	137,74	2,102
День 7 (9 марта)														
№ 124	Сосиски Говяжьи Халяля 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
№203	Макаронные изделия отварные	150/5	5,50	3,92	32,83	192,00	0,058	0	0,02	0,818	9,43	57,01	7,558	0,8
№376 Дели2015	Чай с молоком и сахаром	200	1,40	1,40	11,20	61,00	0,01	0,26	0,117		53,06	22,13	6,09	0,07
	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:			20,18	27,46	68,59	606,00	0,135	0,26	0,217	2,254	94,22	250,4	34,156	3,182
День 8 (10 марта)														
№290, Дели2015	Грудка куриная в сливочном соусе	60/30	11,65	10,76	1,63	154,00	0,088	2,326	68,677	3,956	25,185	123,2	15,716	1,009
304/2004Сб шк	Гарнир рисовый	150/5	3,83	5,42	31,60	210,00	0,044	0	27	0,284	11,46	84,15	27,33	0,597
№294	Компот из свежих фруктов	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
	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:			18,96	16,72	74,19	547,00	0,169	3,926	95,887	4,692	51,435	241,1	53,376	3,108
День 9 (11 марта)														
сб.шк.2004таб.24	Сыр	30	6,96	8,85	0,76	16,12	0,01	0,21	5,5	0,01	264	10,5	105	0,3
№263	Ватрушка с творогом	80	8,60	4,20	27,10	183,00	0,05	5	0,08		45,9		10,73	0,6
№311 сб.шк.2004	Каша "Дружба" молочная с маслом	150/10	5,60	7,80	29,50	209,00	0,1	0,14	0,47		112,38	170,6	32,72	0,71
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:			17,68	12,28	81,36	580,00	0,267	5,43	0,76	0,452	181,66	204,3	59,15	2,932
День 10 (12 марта)														
№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
№ 305	Кисель	200	0,00	0,00	20,00	76,00	0	0			0,48		0	0,06
	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:			13,62	12,62	64,10	428,00	0,206	0,491	0,18	1,721	88,693	271,2	17,779	0,772
День 11 (14 марта)														
сб.шк.2004таб.24	Сыр	30	6,96	8,85	0,76	16,12	0,01	0,21	5,5	0,01	264	10,5	105	0,3
№272 сб.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 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 лимоном и сахаром	200	0,10	0,00	9,30	37,00	0	1,12			2,73		0,73	0,06
	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:			20,68	25,85	105,74	648,52	0,171	1,47	5,645	39,798	299,14	42,72	146	2,102
День 12 (15 марта)														
№ 124	Сосиски Говяжьи Халяля 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
№303 Дели2015	Гарнир гречневый	150/5	6,66	9,02	34,00	170,00	0,292			0,518	37,352	170,6	44,55	1,101
№ 293	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,10	31,20	121,00	0,07	0,21	0,29		14,62	8,5	9,2	0,8