

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК



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 (20 сентября)														
	Овощи свежие (помидоры)	80	0,54	0,12	1,82	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	1,83	154,00	0,068	2,326	88,677	3,956	25,185	123,2	15,716	1,009
304/2004С6.шк	Рис отварной с маслом	150/5	3,83	5,42	31,80	210,00	0,044	0	27	0,284	11,46	84,15	27,33	0,597
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:			19,39	16,75	73,80	551,80	0,17	13,346	120,88	5,016	54,655	255,5	57,686	2,557
День 2 (21 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
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:			11,66	8,74	81,02	451,12	0,147	0,28	85,97	11,538	135,41	214,7	49,81	2,382
День 3 (22 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
№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	1,679
№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
№ 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:			20,98	22,31	111,06	646,30	0,6248	33,441	37,69	17,18	150,29	380,7	95,38	4,566
День 4 (23 сентября)														
	Овощи свежие (огурцы)	80	0,48	0,06	1,68	9,00	0,019	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
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:			22,96	24,32	58,00	616,00	0,191	6,901	6,298	0,512	57,613	66,96	61,77	3,692
День 5 (24 сентября)														
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
	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
№190Сб.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 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:			13,06	8,66	96,56	519,32	0,1342	7,98	90,44	12,344	147,03	232,3	42,12	2,244
День 6 (25 сентября)														
№80 Дели 2015	Рыба тушеная(Горбуша) в томате с овощами	80/50	23,20	11,60	4,70	216,00	0,21	2,53	0,17	4	30,19	120,1	41,66	0,97
№312 Дели2015	Картофельное пюре с маслом	150/5	3,09	8,28	22,00	172,00	0,164	7,943	0,08	3	47,605	98,84	8	0,9
377/2015	Чай с сахаром с курагой	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:			29,65	20,33	65,65	565,00	0,424	13,273	0,25	7,462	90,005	252,7	57,7	1,759
День 7 (27 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
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:			10,04	8,15	67,31	387,12	0,104	3,03	5,625	0,462	34,56	45,12	34,72	1,219
День 8 (28 сентября)														
	Овощи свежие (помидоры)	80	0,54	0,12	1,82	10,80	0,022	8,22	25,2	0,324	6	14,4	6,6	0,162
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:			4,32	0,66	56,58	246,80	0,139	8,43	25,49	16,382	23,26	47,54	22,3	1,784
День 9 (29 сентября)														
Дели 2015	Фрукты и ягоды свежие (Банан)	200	0,48	0,32	18,24	83,20	0,03	7,36	4,8	0,3	9,6	17,6	8	0,192
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
304/2004С6.шк	Рис отварной с маслом	150/5	3,83	5,42	31,80	210,00	0,044	0	27	0,284	11,46	84,15	27,33	0,597
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:			17,15	14,70	104,00	690,20	0,195	11,38	140,2	15,308	49,946	257,3	69,304	3,548
День 10 (30 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 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
№ 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:			10,46	8,24	83,32	446,12	0,171	0,44	5,915	15,068	39,81	44,5	42,38	2,052

Зав. Производством :

Калькулятор :