

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК



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

"Согласовано"
МБОУ "Лицей №2"
Директор
Р. В. Зелинский



Категория: Школьники 1-4 классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Цена	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 (1 октября)															
338/2015Дели	Плоды и ягоды свежие (Яблоки)		120	0,48	0,48	8,82	56,00	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64
20/2015Дели	Салат из огурцов с маслом		60	0,40	3,65	1,08	39,00	0,017	0	0	1,641	9,69	17,17	7,98	0,285
ТТК	Биточки рыбные		80	9,80	5,40	3,68	104,00	0,017	5	25	0,946	8,242	21,3	1,124	0,303
312/2015Дели	Картофельное пюре		150	3,09	8,28	22,07	179,00	0,164	25,94	25,5	0,181	46,606	97,34	32,978	1,231
379/2004	Кофейный напиток с молоком		200	3,30	1,51	29,06	152,00	0,115	1,3	20,25	0,75	170,6	130	34	1,06
	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,033			0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб селский		20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,014	0	0	0,108	2,76	12,72	3	0,372
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		51,85		19,87	19,29	79,65	589,00	0,36	25	90,75	4,006	245,1	299,5	83,282	3,591
День 2 (2 октября)															
338/2015Дели	Бананы		120	0,48	0,4	7,35	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
45/2015	Салат из белокочанной капусты		60	0,93	3,05	5,65	54,00	0,018	21,6	0	1,391	25,537	18,26	9,92	0,344
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
30/2015	Каша гречневая рассыпчатая		150	6,62	9,02	33,00	170,00	0,291	0	21	0,468	20,632	177,9	104,22	3,448
377/2015	Чай черный с сахаром		200/15	0,02	0,01	14,98	60,00	0	0	0	0,45	0	0	0,045	
	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,033			0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб селский		20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,014	0	0	0,108	2,76	12,72	3	0,372
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		51,85		20,29	21,20	88,13	617,00	0,464	35,57	49,4	5,694	88,545	362,2	148,61	7,876
День 3 (3 октября)															
338/2015Дели	Плоды и ягоды свежие (Яблоки)		120	0,48	0,48	8,82	56,00	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64
23/2015Дели	Салат из свежих помидоров (без лука)		60	0,63	3,71	2,17	46,00	0,034	14,25	0	1,983	7,98	14,89	11,4	0,513
ТТК	Пельмени "Для умиков и умиц" отварные с маслом		180/5	11,94	13,38	27,34	279,00	0,168	2,629	34,043	1,354	47,058	212,1	29,119	2,536
282/2004Сб.шк	Какао с молоком		200	3,60	2,10	25,17	125,00	0,044	1,3	20	0,012	125,72	116,2	31	1,04
	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,033			0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб селский		20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,014	0	0	0,108	2,76	12,72	3	0,372
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		51,85		19,45	19,60	78,43	565,00	0,324	28,18	74,043	4,037	206,72	387	87,719	7,001
День 4 (5 октября)															
338/2015Дели	Бананы		120	0,48	0,4	7,35	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
71/2015Дели	Овощи натуральные (помидоры)		80	0,88	0,16	3,04	19,00	0,036	15	0	0,42	8,4	15,6	12	0,54
ТТК	Котлеты "Аппетитные" мясо-куриные		80	7,80	9,98	5,12	115,00	0,057	1,604	12,88	1,261	15,062	117,1	15,147	1,594
202/Сб.шк	Макаронные изделия отварные		150	5,14	8,09	28,54	220,00	0,087	0	21	0,816	16,457	47,01	8,479	0,869
379/2004	Кофейный напиток с молоком		200	3,30	1,51	29,06	152,00	0,115	1,3	20,25	0,75	170,6	130	34	1,06
	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,033			0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб селский		20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,014	0	0	0,108	2,76	12,72	3	0,372
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		51,85		20,40	20,18	87,20	594,00	0,343	17,9	74,13	3,735	220,48	343,5	76,826	4,775
День 5 (6 октября)															
ТТК/2015	Салат из моркови		80	0,69	4,18	5,93	49,00	0,029	2,43	0	2,834	13,302	26,85	18,468	0,358
	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
304/2004Сб.шк	Рис отварной		150	3,83	5,42	31,60	210,00	0,044	0	27	0,284	11,46	84,15	27,33	0,597
№377Дели	Чай черный с сахаром, курагой		200/15/10	0,52	0,01	21,73	88,00	0,15	0	0,09	1,5	100,45	80	40	1,845
	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,033			0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб селский		20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,014	0	0	0,108	2,76	12,72	3	0,372
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		51,85		19,97	20,80	84,65	616,00	0,338	4,756	95,767	9,012	159,16	346,4	108,71	4,511
День 6 (7 октября)															
338/2015Дели	Плоды и ягоды свежие (Яблоки)		120	0,48	0,48	8,82	56,00	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64
20/2015Дели	Салат из огурцов с маслом		60	0,40	3,65	1,08	39,00	0,017	0	0	1,641	9,69	17,17	7,98	0,285
ТТК	Биточки рыбные		80	9,80	5,40	3,68	104,00	0,017	5	25	0,946	8,242	21,3	1,124	0,303
312/2015Дели	Картофельное пюре		150	3,09	8,28	22,07	179,00	0,164	25,94	25,5	0,181	46,606	97,34	32,978	1,231
379/2004	Кофейный напиток с молоком		200	3,30	1,51	29,06	152,00	0,115	1,3	20,25	0,75	170,6	130	34	1,06
	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,033			0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб селский		20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,014	0	0	0,108	2,76	12,72	3	0,372
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		51,85		19,87	19,29	79,65	589,00	0,36	25	90,75	4,006	245,1	299,5	83,282	3,591
День 7 (8 октября)															
71/2015Дели	Овощи натуральные (помидоры)		80	0,88	0,16	3,04	19,00	0,036	15	0	0,42	8,4	15,6	12	0,54
243/2015Дели	Сосиски отварные		90	7,40	9,45	0,80	108,00	0,03	0	0	0,5	25	139	15	1,8
202/Сб.шк	Макаронные изделия отварные		150	5,14	8,07	28,54	220,00	0,087	0	21	0,816	16,457	47,01	8,479	0,869
379/2004	Кофейный напиток с молоком		200	3,30	1,51	29,06	152,00	0,115	1,3	20,25	0,75	170,6	130	34	1,06
	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,033			0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб селский		20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,014	0	0	0,108	2,76	12,72	3	0,372
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		51,85		20,00	19,63	85,20	614,00	0,315	1,3	41,25	2,924	229,22	363,8	41,2	4,971
День 8 (9 октября)															
338/2015Дели	Бананы		120	0,48	0,4	7,35	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
71/2015Дели	Овощи натуральные (огурцы) с маслом		80	1,30	0,08	1,52	7,00	0,018	4,2	0	0,06	10,2	18	8,4	0,3
ТТК	Биточки 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
312/2015Дели	Картофельное пюре		150	3,09	4,66	22,03	146,00	0,163	25,94	25,5	0,181	46,606	97,34	32,978	1,231
382/2004Сб.шк	Какао с молоком		200	3,97	2,10	25,17	145,00	0,044	1,3	20	0,012	125,72	116,2	31	1,04
	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,033			0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб селский		20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,014	0	0	0,108	2,76	12,72	3	0,372
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		51,85		20,55	18,74	80,25	562,00	0,331	33,33	48,5	2,684	180,22	364,3	97,378	4,302
День 9 (10 октября)															
45/2015	Салат из белокочанной капусты		60	0,93	3,05	5,65	54,00	0,018	21,6	0	1,391	25,537	18,26	9,92	0,344
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
30/2015	Каша гречневая рассыпчатая		150	6,62	9,02	33,00	170,00	0,291	0	21	0,468	20,632	177,9	104,22	3,448
377/2015	Чай черный с сахаром		200/15	0,02	0,01	14,98	60,00	0	0	0	0,45	0	0	0,045	
	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,033			0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб селский		20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,014	0	0	0,108	2,76	12,72	3	0,372
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		51,85		20,29	21,20	88,13	617,00	0,464	35,57	49,4	5,694	88,545	362,2		

День 11 (13 октября)														
71/2015 Дели	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,88	0,16	3,04	19,00	0,036	15	0	0,42	8,4	15,6	12	0,54
№ 268 Дели	Плов с говядиной	50/150	15,90	18,90	40,10	422,00	0,106	3,51	0	3,931	22,131	240,3	51,154	2,932
377/2015	Чай черный с сахаром	200/15	0,02	0,01	14,98	60,00	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,033			0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб сельский	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,014	0	0	0,108	2,76	12,72	3	0,372
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		51,85	20,55	18,74	80,25	562,00	0,331	33,33	48,5	2,684	180,22	364,3	97,378	4,302
День 12 (14 октября)														
71/2015 Дели	Овощи натуральные (помидоры)	80	0,88	0,16	3,04	19,00	0,036	15	0	0,42	8,4	15,6	12	0,54
243/2015 Дели	Сосиски отварные	100	7,40	9,45	0,80	108,00	0,03	0	0	0,5	25	139	15	1,8
202/Сб.шк	Макаронные изделия отварные	150	5,14	8,07	28,54	220,00	0,087	0	21	0,816	16,457	47,01	8,479	0,869
379/2004	Кофейный напиток с молоком	200	3,30	1,51	29,06	152,00	0,115	1,3	20,25	0,75	170,6	130	34	1,06
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,033			0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб сельский	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,014	0	0	0,108	2,76	12,72	3	0,372
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		51,85	19,97	20,80	84,65	616,00	0,338	4,756	95,767	9,012	159,16	346,4	108,71	4,511
День 13 (15 октября)														
ТТК/2015	Салат из моркови	80	0,69	4,18	5,93	49,00	0,029	2,43	0	2,834	13,302	26,85	18,468	0,358
	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	150	3,83	5,42	31,60	210,00	0,044	0	27	0,284	11,46	84,15	27,33	0,597
№377 Дели	Чай черный с сахаром, курагой	200/15/10	0,52	0,01	21,73	88,00	0,15	0	0,09	1,5	100,45	80	40	1,845
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,033			0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб сельский	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,014	0	0	0,108	2,76	12,72	3	0,372
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		51,85	20,00	19,63	85,20	614,00	0,315	1,3	41,25	2,924	229,22	363,8	41,2	4,971

Зав. Производством :

Калькулятор :