

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

"Согласовано"
МБОУ "Лицей" № 1
Директор
Р. В. Зелинский

165202	165202	165202	165202
165202	165202	165202	165202

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	С, мг.	А, мг.	Е, мг.	Витамины, мг				
			Б	Ж	У						В2	В6	В9	В12	
День 1 (11 января)															
№86	Котлетта из мяса говядины с соусом	80/30	16,20	14,50	13,90	252,00	0,07	0,12	0,29	34,65	28,56	1,48	21,83	1,678	
№ 182	Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	6,58	6,75	26,75	195,00	0,158	0,167	0,367	0,518	90	170,6	79,21	2,45	
№376 Дели2015	Чай с сахаром	200/15	0,53		9,47	40,00		0,27	0,117		13,6	22,13	11,73	0,1	
	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:			26,59	21,69	73,88	602,00	0,275	0,557	0,774	35,61	140,9	226,4	120,1	4,93	
День 2 (12 января)															
Дели 2015	Флоды и ягоди свежые (Мандарины)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1	
№ 124	Сосиска отварная	100	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 с маслом	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	
№ 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:			20,08	26,36	96,09	704,00	0,241	38,21	10,39	17,07	84,66	246,1	47,57	4,132	
День 3 (13 января)															
	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	
	Каша "Дружба" молочная с маслом	150/10	4,67	6,33	24,58	174,20	0,08	0,391	0,117		93,65	170,6	27,27	0,592	
	Пирожок печеный (с мясом с рисом)	60	185,40	7,56	22,02	185,40	0	0,02	0,07	0	14,91	0	14,61	0,91	
№376 Дели2015	Чай с сахаром	200/15	0,53		9,47	40,00		0,27			13,6	22,13	11,73	0,1	
	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:			193,88	14,33	79,93	514,60	0,113	0,681	0,187	0,438	130,9	224,9	60,81	2,304	
День 4 (14 января)															
№45 Дели2015	Салат из белокочанной капусты	60	0,78	1,94	3,86	36,00	0,013	6,25	0	0,06	16,98	46,98	6,05	0,27	
№234 Дели2015	Биточки рыбные	80	6,45	4,24	7,49	116,00	0,05	0,48	0,1	0,646	44,02	137,1	12	0	
№312 Дели2015	Картофельное пюре с маслом	150/5	3,09	8,28	22,00	172,00	0,164	7,943	0,08	3	47,81	98,84	8	0	
№ 382 Дели2015	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,00	0,02	1,33		0,012	133,3	111,1	25,56	2	
	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:			17,38	15,57	83,11	564,00	0,28	16	0,18	4,156	250,9	426,2	58,81	2,972	
День 5 (15 января)															
Дели 2015	Флоды и ягоди свежые (Яблоки)	160	0,64	0,64	15,68	75,20	0,05	16	8	0,36	25,6	17,6	14,4	3,52	
	Грудка куриная в сливочном соусе	60/30	11,65	10,78	1,63	154,00	0,068	2,326	68,677	3,956	25,19	123,2	15,72	1,009	
304/2004Сб шк	Рис отварной с маслом	150/5	3,83	5,42	31,60	210,00	0,044	0	27	0,284	11,46	84,15	27,33	0,597	
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 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:			19,43	17,26	87,65	614,20	0,195	18,33	103,68	5,038	71,46	257,2	64,65	5,873	
День 6 (16 января)															
Дели 2015	Флоды и ягоди свежые (Мандарины)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1	
№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	79,45	239	10,58	0,01	
№ 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:			14,92	12,92	82,80	511,00	0,336	38,7	10,47	16,54	131,7	289,2	37,28	1,732	
День 7 (18 января)															
Дели 2015	Флоды и ягоди свежые (Яблоки)	160	0,64	0,64	15,68	75,20	0,05	16	8	0,36	25,6	17,6	14,4	3,52	
№ 124	Сосиска отварная	100	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 с маслом	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	
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 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:			19,44	26,71	88,05	680,20	0,161	16	8,1	2,614	131,7	245,8	42,47	6,677	
День 8 (19 января)															
	Колбаса	20	3,24	8,92	0,00	93,20	0,038	0	0	0	5,2	40,8	5	0,46	
	Каша ячневая молочная с маслом	150/10	5,17	6,00	26,83	182,50	0,1	0,37	0,125		107		24,74	0,65	
	Ватрушка с творогом	60	7,44	3,60	23,28	157,20	0,48	0,048	0,072		39,35	39,52		9,204	
№ 382 Дели2015	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,00	0,02	1,33		0,012	133,3	111,1	25,56	2	
	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:			22,91	19,63	99,87	672,90	0,671	1,748	0,197	39,8	293,8	184,1	71,7	4,316	
День 9 (20 января)															
Дели 2015	Флоды и ягоди свежые (Мандарины)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1	
№280 Дели 2015	Фрикадельки в соусе	55/50	8,33	7,74	3,19	175,00	0,03	0,65	0,1	1,258	100,5	110,1	0,077	1	
№ 182	Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	6,58	6,75	26,75	195,00	0,158	0,167	0,367	0,518	90	170,6	79,21	2,45	
№ 301	Напиток шиповника	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:			19,59	15,33	88,20	634,00	0,291	38,87	90,467	13,5	237,3	330,4	106	5,172	
День 10 (21 января)															
№ 52 Дели2015	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,65	11,58	56,00	0,011	7,7		0,641	121,1	84,58	12,54	0,198	
ТТК	Жаркое из куриных грудок	50/150	12,00	16,12	29,80	295,00	0,222	27,83	28,5	2,174	35,54	197,8	47,78	2,26	
377/2015	Чай черный с сахаром, курарой	200/15/10	0,52	0,01	21,73	88,00	0,15	0	0,09	1,5	100,5	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 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:			4,66	4,10	57,07	259,00	0,208	7,7	0,09	2,579	230,3	196,8	59,74	2,745	
День 11 (22 января)															
Дели 2015	Флоды и ягоди свежые (Бананы)	220	3,30	1,10	46,20	47,00	0,03	8		0,1	16	11	9	0,03	
	Плов из куриных грудок	50/150	19,00	23,78	31,53	419,00	0,056	0,611	0,088		20,43		37,67	1,71	
№ 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:			26,08	25,42	132,72	702,00	0,203	8,821	0,378	15,16	53,69	44,14	62,37	3,362	
День 12 (23 января)															
Дели 2015	Флоды и ягоди свежые (Мандарины)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1	
№ 124	Сосиска отварная	100	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 с маслом	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	
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 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	27,77	93,95	735,00	0,286	39,3	30,35	3,204	246,8	375,2	73,07	4,372	

Зав. Производством :

Калькулятор :