

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

«Согласовано»
МБОУ "Гимназия" № 3
Директор
М.Н. Абдымова

Категория: Школьники 1-4 классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Цена 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 (1 декабря 2022г.)															
ТТК№7	Рагу овощное с курицей		250	17,90	21,60	17,50	337,00	0,12	13,15			43,25		51,68	3,17
№639.сб.шк.200	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
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
Де.пр.№1.2011г	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30	2,31	0,42	11,30	60,30	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			55,55	22,96	22,99	75,00	593,30	0,28	13,36	0,29	15,64	67,65	78,62	81,48	6,77
День 2 (2 декабря)															
сб.шк.2004таб.2	Сыр порционный		30	6,96	8,85	0,00	109,20	0,01	0,21	86,4	0,15	264	150	10,5	0,3
№311.сб.шк.200	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
№639.сб.шк.200	Компот из урюка		200	1,30	0,10	32,40	130,00	0,02	0,4	0,29		39,4	0,92	24,94	0,84
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
Де.пр.№1.2011г	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30	2,31	0,42	11,30	60,30	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			55,55	18,42	17,84	88,20	583,50	0,22	0,75	87,16	1,17	431,68	399,2	89,46	3,53
День 3 (3 декабря)															
№492.сб.шк.200	Плов из курицы		80/170	23,00	29,20	40,20	519,00	0,05	0,76			25,19		47,13	2,1
№123.орг.лит.шк	Компот из компотной смеси		200	0,20		28,20	122,00	0,07	0,29	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
Де.пр.№1.2011г	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30	2,31	0,42	11,30	60,30	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			55,55	27,76	30,49	94,70	776,30	0,21	1,05	0,21	1,034	58,71	79,24	76,93	4,37
День 4 (5 декабря)															
№769.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
№311.сб.шк.200	Каша овсяная молочная с маслом		150/10	5,60	7,40	23,60	184,00	0,15	0,38	105,08	42,2	1,2			
№686.сб.шк.2004	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
Де.пр.№1.2011г	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30	2,31	0,42	11,30	60,30	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			55,55	16,10	18,05	103,52	642,70	0,304	1,5	105,1	82,57	32,24	77,7	29,81	2,4
День 5 (6 декабря)															
№413.сб.шк.200	Сосиски Мусульманские отварные с маслом		100/10	10,00	21,70	0,80	238,00	0,02	0	0,08	1	22,97	139	13,31	1,61
№332.сб.2004г.	Макаронные изделия отварные		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
№123.орг.лит.шк	Компот из вишни		200	0,20		28,20	122,00	0,07	0,29	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
Де.пр.№1.2011г	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30	2,31	0,42	11,30	60,30	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			55,55	20,26	26,91	88,13	687,30	0,238	0,29	0,31	2,85	62,92	275,2	80,668	5,01
День 6 (7 декабря)															
№462.сб.шк.200	Бежики мясные с рисом в соусе томатном		80/30	9,20	13,00	10,70	197,00	0,03	0,47			11,82	107,5	17,72	0,76
№520.сб.шк.2004	Картофельное пюре		150	3,08	4,90	20,00	138,00	0,12	10,4	0,08	3	35,6		28,4	1,03
№639.сб.шк.200	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
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
Де.пр.№1.2011г	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30	2,31	0,42	11,30	60,30	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			55,55	17,34	19,29	88,20	591,30	0,31	11,08	0,37	18,64	71,82	186,1	75,92	4,39
День 7 (8 декабря)															
№290.Дели.2011г	Грудки куриная в сливочном соусе		60/40	11,65	10,76	1,63	154,00	0,068	2,326	68,677	3,956	25,185	123,2	15,716	1,009
№297.сб.шк.200	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
№123.орг.лит.шк	Компот из компотной смеси с клубничкой		200	0,20		28,20	122,00	0,07	0,29	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
Де.пр.№1.2011г	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30	2,31	0,42	11,30	60,30	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			55,55	20,24	17,47	87,73	621,30	0,272	2,616	95,887	5,274	67,165	286,6	72,846	4,206
День 8 (9 декабря)															
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
№741.сб.шк.2004	Ватрушка с творогом		60	8,60	4,20	27,10	183,00	0,05	5	0,08		45,9		10,73	0,6
№302.сб.шк.200	Каша ячневая молочная с маслом		150/10	6,20	7,20	32,20	219,00	0,12	0,44	0,125		129,39		29,69	0,78
№631.сб.шк.2004	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
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
Де.пр.№1.2011г	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30	2,31	0,42	11,30	60,30	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			55,55	26,52	21,64	102,80	714,50	0,28	7,25	86,815	1,184	461,22	229,2	75,35	4,16
День 9 (10 декабря)															
№374.сб.шк.200	Рыба тушеная (Минтай) 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
№297.сб.шк.200	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
№123.орг.лит.шк	Компот из компотной смеси		200	0,20		28,20	122,00	0,07	0,29	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
Де.пр.№1.2011г	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30	2,31	0,42	11,30	60,30	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			55,55	31,79	18,31	90,80	683,30	0,414	2,82	27,38	5,318	72,17	283,5	98,79	4,167
День 10 (12 декабря)															
№769.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
№311.сб.шк.200	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
№686.сб.шк.2004	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
Де.пр.№1.2011г	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30	2,31	0,42	11,30	60,30	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			55,55	15,00	17,85	107,52	652,70	0,204	1,26	0,145	40,37	42,28	77,7	55,1	2,78
День 11 (13 декабря)															
№413.сб.шк.200	Сосиски Мусульманские отварные с маслом		100/10	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 гречневый		150/5	8,70	5,70	37,80	240,00	0,26			0,518	14,1		132,9	4,6
№639.сб.шк.200	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
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
Де.пр.№1.2011г	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30	2,31	0,42	11,30	60,30	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			55,55	23,76	28,79	96,10	734,30	0,44	0,21	0,37	17,188	61,47	21		