



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

«Согласовано»
МБОУ «Гимназия №3»
Директор
М. Н. Абдыанова

Категория: Школьники 1-4 классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Цена блюда	Выход блюда, гр	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 февраля 2025г.)															
№1033 Дели2015	Пельмени мясные отварные с бульоном		180/70	27,90	14,40	53,50	441,00	0,18	0,9	36	2,52	41,6	286	35,1	3,96
№705,сб.шк.2004г	Напиток из плодов шиповника		200	0,60	0,20	27,00	111,00	0,01	80			11,09		2,96	0,57
Дели принт№1050	Хлеб пшеничный		30	2,25	0,87	15,00	75,00	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
ТТК	Хлеб ржаной (дарницкий формовой)		30	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			69,43	32,73	15,80	107,80	689,00	0,28	80,9	36	3,54	68,59	363,7	59,36	6,21
День 2 (3 февраля 2025г.)															
ТТК	Печенье сахарное		60	4,50	7,20	44,60	259,00	0,05	0	6,6	2,1	17,4	54	12	1,26
№311,сб.шк.2004г	Каша молочная "Дружба" с маслом		200/10	6,20	8,40	32,80	232,00	0,08	0,4			93,65		27,26	0,59
№686,сб.шк.2004г	Чай с лимоном и сахаром		200	0,10	0,00	9,30	37,00	0	1,12			2,73		0,73	0,06
Дели принт№1050	Хлеб пшеничный		30	2,25	0,87	15,00	75,00	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
ТТК	Хлеб ржаной (дарницкий формовой)		30	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			69,43	47,76	32,60	221,80	1354,00	0,5	82,42	42,6	6,66	198,3	495,4	120,65	9,8
День 3 (4 февраля 2025г.)															
№413,сб.шк.2004г	Сосиски (халяль) отварные с маслом сливочным		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.шк.2004г	Макаронные изделия отварные		150/5	5,50	3,92	32,83	192,00	0,06	0			9,43	57,01	7,56	0,78
№639(3),сб.шк.2004г	Компот из смеси 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№1050	Хлеб пшеничный		30	2,25	0,87	15,00	75,00	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
ТТК	Хлеб ржаной (дарницкий формовой)		30	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			69,43	20,23	26,92	92,13	688,00	0,24	0,21	0,37	16,64	56,8	274,6	50,67	4,99
День 4 (5 февраля 2025г.)															
№462,сб.шк.2004г	Ежики из говядины с рисом в соусе том.		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.2004г	Картофельное пюре		150	3,08	4,90	20,00	138,00	0,12	10,4	0,08	3	35,6		28,4	1,03
№123,орг.лит.шк	Компот из компотной смеси(быст.замор.)		200	0,21	0,04	18,01	73,00	0,07	16,8	0,21	0,014	14,62	1,54	8,5	0,92
Дели принт№1050	Хлеб пшеничный		30	2,25	0,87	15,00	75,00	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
ТТК	Хлеб ржаной (дарницкий формовой)		30	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			69,43	16,72	19,14	76,01	545,00	0,31	27,67	0,29	4,034	77,94	186,7	75,92	4,39
День 5 (6 февраля 2025г.)															
№290, Дели2015	Грудка куриная в сливочном соусе		60/40	20,00	16,80	0,30	232,00	0,05	0,76			16,44		16,78	1,58
№297,сб.шк.2004г	Каша рисовая рассыпчатая		150/5	3,58	3,92	36,80	200,00	0,03	0			4,56		24,9	0,62
№639(3),сб.шк.2004г	Компот из смеси 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№1050	Хлеб пшеничный		30	2,25	0,87	15,00	75,00	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
ТТК	Хлеб ржаной (дарницкий формовой)		30	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			69,43	28,31	22,02	95,60	690,00	0,24	0,97	0,29	15,64	45,4	78,62	71,48	4,7
День 6 (7 февраля 2025 г.)															
ТТК№19555	Яйцо вареное		50	6,30	5,30	0,50	78,00	0,033		75		25	86	5	0,6
сб.шк.2004таб.24	Сыр порциями		30	8,04	7,56	0,00	100,00	0,01	0,21	86,4	0,15	264	150	10,5	0,3
№302,сб.шк.2004г	Каша ячневая молочная с маслом		150/10	6,20	7,20	32,20	219,00	0,12	0,44			129,4		29,69	0,78
№685,сб.шк.2004г	Чай с сахаром		200	0,10	0,00	9,30	35,00	0	0			0,26		0	0,03
Дели принт№1050	Хлеб пшеничный		30	2,25	0,87	15,00	75,00	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
ТТК	Хлеб ржаной (дарницкий формовой)		30	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			69,43	24,87	21,26	69,10	569,00	0,253	0,65	161,4	1,17	434,6	313,7	66,49	3,39
День 7 (8 февраля 2025 г.)															
№443,сб.шк.2004г	Каша гречневая с овощами, мясным фаршем.		200/50	26,10	25,30	38,60	490,00	0,08	0,64	0,088		20,37		54,95	3,67
№639(3),сб.шк.2004г	Компот из смеси 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№1050	Хлеб пшеничный		30	2,25	0,87	15,00	75,00	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
ТТК	Хлеб ржаной (дарницкий формовой)		30	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			69,43	30,83	26,60	97,10	748,00	0,24	0,85	0,38	15,64	44,77	78,62	84,75	6,27
День 8 (10 февраля 2025 г.)															
ТТК	Печенье сахарное		60	4,50	7,20	44,60	259,00	0,05	0	6,6	2,1	17,4	54	12	1,26
№311,сб.шк.2004г	Каша пшеничная молочная с маслом		200/10	6,30	10,00	38,40	270,00	0,07	0,67			154,5		35,13	0,52
№686,сб.шк.2004г	Чай с лимоном и сахаром		200	0,10	0,00	9,30	37,00	0	1,12			2,73		0,73	0,06
Дели принт№1050	Хлеб пшеничный		30	2,25	0,87	15,00	75,00	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
ТТК	Хлеб ржаной (дарницкий формовой)		30	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			69,43	46,96	45,00	216,70	1451,00	0,45	2,64	6,978	18,76	235,3	210,3	163,91	9,79
День 9 (11 февраля 2025 г.)															
№413,сб.шк.2004г	Сосиски (халяль) отварные с маслом сливочным		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.2004г	Каша гречневая рассыпчатая		150/5	8,70	5,70	37,80	240,00	0,26			0,52	14,1		132,9	4,6
№685,сб.шк.2004г	Чай с сахаром		200	0,10	0,00	9,30	35,00	0	0			0,26		0	0,03
Дели принт№1050	Хлеб пшеничный		30	2,25	0,87	15,00	75,00	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
ТТК	Хлеб ржаной (дарницкий формовой)		30	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			69,43	23,03	28,60	75,00	650,00	0,37	0	0,08	2,54	53,23	216,7	167,51	7,92
День 10 (12 февраля 2025 г.)															
№374,сб.шк.2004г	Рыба (минтай), тушеная в томате с овощами		80/40	18,56	9,28	3,76	173,00	0,17	2,02			24,15	120,1	33,33	0,78
№297,сб.шк.2004г	Каша рисовая рассыпчатая		150/5	3,58	3,92	36,80	200,00	0,03	0			4,56		24,9	0,52
№123,орг.лит.шк	Компот из компотной смеси(быст.замор.)		200	0,21	0,04	18,01	73,00	0,07	16,8	0,21	0,014	14,62	1,54	8,5	0,92
Дели принт№1050	Хлеб пшеничный		30	2,25	0,87	15,00	75,00	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
ТТК	Хлеб ржаной (дарницкий формовой)		30	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			69,43	26,58	14,44	85,87	583,00	0,36	18,82	0,21	1,034	59,23	199,3	88,03	3,5
День 11 (13 февраля 2025г.)															
№451,сб.шк.2004г	Котлеты из мяса говядины с том.соусом		80/30	16,20	14,50	13,90	252,00	0,07	0,29			34,65		28,56	1,48
№167,сб.шк.2004г	Пюре гороховое		150/5	14,70	5,00	35,00	243,00	0,508	0			82,5	57,01	74,7	4,85
№705,сб.шк.2004г	Напиток из плодов шиповника		200	0,60	0,20	27,00	111,00	0,01	80			11,09		2,96	0,57
Дели принт№1050	Хлеб пшеничный		30	2,25	0,87	15,00	75,00	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
ТТК	Хлеб ржаной (дарницкий формовой)		30	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			69,43	35,73	20,90	103,20	743,30	0,678	80,29	0	1,02	144,1	134,7	127,52	8,68
День 12 (14 февраля 2025г.)															
ТТК№19555	Яйцо вареное		50	6,30	5,30	0,50	78,00	0,033		75		25	86	5	0,6
сб.шк.2004таб.24	Сыр порциями		30	8,04	7,56	0,00	100,00	0,01	0,21	86,4	0,15	264	150	10,5	0,3