

## ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК



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



Категория: Школьный (4 класс)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	С, мг.	А, мг.	К, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.	
			Б	Ж	У									
<b>День 1 (1 апреля)</b>														
Дели 2015	Фрукты и ягоды свежие (Мандарин)	110	0,80	0,30	11,80	59,30	0,068	26,7	34	0,3	37	20	12	0,15
№290 Дели2015	Грушка куриная в сливочном соусе	60/30	11,85	10,78	1,63	154,00	0,068	2,328	68,677	3,958	25,185	123,2	15,718	1,009
304/2004Сб.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	0,897
№ 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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>20,06</b>	<b>17,02</b>	<b>99,69</b>	<b>688,30</b>	<b>0,273</b>	<b>29,238</b>	<b>129,97</b>	<b>19,598</b>	<b>80,905</b>	<b>260,5</b>	<b>70,746</b>	<b>3,378</b>
<b>День 2 (2 апреля)</b>														
№234 Дели2015	Биточки рыбные	80	8,48	4,24	7,49	118,00	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	47,805	88,84	8	0
№378 Дели2015	Чай с сахаром	200/15	0,53		9,47	40,00	0,014	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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>13,38</b>	<b>12,96</b>	<b>62,72</b>	<b>443,00</b>	<b>0,247</b>	<b>8,693</b>	<b>0,297</b>	<b>4,084</b>	<b>114,19</b>	<b>290,2</b>	<b>38,93</b>	<b>0,802</b>
<b>День 3 (3 апреля)</b>														
№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	79,453	239	10,579	0,01
№ 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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>3,88</b>	<b>0,64</b>	<b>50,76</b>	<b>226,00</b>	<b>0,057</b>	<b>0,05</b>	<b>80</b>	<b>11,528</b>	<b>11,72</b>	<b>32,78</b>	<b>15,7</b>	<b>1,822</b>
<b>День 4 (4 апреля)</b>														
Дели 2015	Фрукты и ягоды свежие (Груша)	110	0,44	0,11	13,31	62,70	0,013	4,73	1,1	0,132	9,9	13,2	7,7	0,2
№ 124	Сосиска отварная	110	10,00	21,70	0,80	238,00	0,02	0	0,08	1	22,97	139	13,31	1,81
№203	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,50	3,92	32,83	182,00	0,058	0	0,02	0,816	9,43	67,01	7,568	0,6
№378 Дели2015	Чай с сахаром	200/15	0,53		9,47	40,00	0,014	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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>19,75</b>	<b>26,17</b>	<b>80,17</b>	<b>647,70</b>	<b>0,124</b>	<b>5</b>	<b>1,317</b>	<b>2,388</b>	<b>64,86</b>	<b>263,6</b>	<b>47,498</b>	<b>3,412</b>
<b>День 5 (5 апреля)</b>														
	Сыр	20	2,18	0,50	0,78	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
№270 сб.шк.2004	Булочка домашняя	60	3,90	3,60	28,50	196,00	0,04	0	0,02	39,35	8,53		5,18	0,43
№ 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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>15,48</b>	<b>12,24</b>	<b>113,72</b>	<b>657,12</b>	<b>0,247</b>	<b>0,44</b>	<b>6,28</b>	<b>54,418</b>	<b>149,48</b>	<b>215,1</b>	<b>54,99</b>	<b>2,812</b>
<b>День 6 (6 апреля)</b>														
№280 Дели 2015	Фрикадельки из мяса говядины в соусе	55/50	8,33	7,74	3,19	175,00	0,03	0,65	0,1	1,258	100,53	110,1	0,077	1
№303 Дели2015	Гарнир гречневый с маслом	150/5	6,66	9,02	34,00	170,00	0,282			0,518	37,352	170,6	44,55	1,101
377/2015	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0,08	0,01	15,19	82,00	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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>18,38</b>	<b>17,22</b>	<b>76,14</b>	<b>522,00</b>	<b>0,358</b>	<b>3,45</b>	<b>0,1</b>	<b>2,228</b>	<b>149,89</b>	<b>314,4</b>	<b>52,867</b>	<b>2,89</b>
<b>День 7 (7 апреля)</b>														
Дели 2015	Фрукты и ягоды свежие (Яблоко)	160	0,48	0,32	18,24	83,20	0,03	7,36	4,8	0,3	9,6	17,8	8	0,192
ТТК	Жаркое из куриных грудок	50/150	12,00	18,12	29,80	295,00	0,222	27,828	28,5	2,174	35,935	197,8	47,778	2,28
№ 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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>4,26</b>	<b>0,86</b>	<b>73,20</b>	<b>319,20</b>	<b>0,147</b>	<b>7,57</b>	<b>5,09</b>	<b>15,368</b>	<b>26,88</b>	<b>60,74</b>	<b>23,7</b>	<b>1,814</b>
<b>День 8 (8 апреля)</b>														
	Сыр	20	2,18	0,50	0,78	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
	Компот из фруктов и ягод	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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>10,48</b>	<b>8,24</b>	<b>83,32</b>	<b>446,12</b>	<b>0,157</b>	<b>0,44</b>	<b>5,915</b>	<b>15,068</b>	<b>39,81</b>	<b>44,5</b>	<b>42,38</b>	<b>2,652</b>
<b>День 9 (9 апреля)</b>														
№492 сб.шк.2004	Плов из куриных грудок	50/150	19,00	23,78	31,56	419,00	0,056	0,611	0,088		20,433		37,67	1,71
№378 Дели2015	Чай с сахаром	200/15	0,53		9,47	40,00	0,014	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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>3,81</b>	<b>0,44</b>	<b>33,23</b>	<b>155,00</b>	<b>0,047</b>	<b>0,27</b>	<b>0,117</b>	<b>0,438</b>	<b>22,36</b>	<b>54,36</b>	<b>18,93</b>	<b>0,802</b>
<b>День 10 (12 апреля)</b>														
	Сыр	20	2,18	0,50	0,78	16,12	0,004	0,09	5,5	0,01	11,31	11,36	1,39	0,05
№311,сб.шк.2004	Каша гречневая 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
№270 сб.шк.2004	Булочка "Веснушка"	60	3,90	3,60	28,50	196,00	0,04	0	0,02	39,35	8,53		5,18	0,43
377/2015	Чай черничный с сахаром, курагой	200/15/7	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 ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,014			0,108	2,76	12,72	3	0,372
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>14,38</b>	<b>11,75</b>	<b>102,35</b>	<b>609,12</b>	<b>0,277</b>	<b>0,23</b>	<b>5,735</b>	<b>41,298</b>	<b>140,29</b>	<b>123,6</b>	<b>79,06</b>	<b>3,407</b>
<b>День 11 (13 апреля)</b>														
№482 сб.шк.2004	Ежики мясные с рисом в соусе томатном	60/40	9,69	12,60	9,45	179,00	0,049	2,517	0	2,098	12,765	107,5	18,18	1,531
№312 Дели2015	Картофельное пюре с маслом	150/5	3,09	8,28	22,00	172,00	0,164	7,943	0,08	3	47,805	88,84	8	0
№ 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 сельский	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,014	0	0	0,108	2,76	12,72	3	0,372
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>16,46</b>	<b>21,42</b>	<b>86,41</b>	<b>587,00</b>	<b>0,316</b>	<b>10,67</b>	<b>0,37</b>	<b>20,154</b>	<b>77,85</b>	<b>239,5</b>	<b>41,88</b>	<b>3,153</b>
<b>День 12 (14 апреля)</b>														
Дели 2015	Фрукты и ягоды свежие (Яблоко)	160	0,48	0,32	18,									

№124	Сосиска отварная	110	10,00	21,70	0,80	238,00	0,02	0	0,08	1	22,97	139	13,31	1,61
№303 Дели2015	Гарнир гречневый с маслом	150/5	5,86	9,02	34,00	170,00	0,292	0		0,516	57,352	170,6	44,65	1,101
№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:			20,95	31,46	66,27	646,20	0,375	7,63	4,997	2,266	92,282	381,5	84,79	3,705
День 13 ( 15 апреля )														
№288 Дели2015	Котлеты из мяса говядины	80	9,66	12,41	9,45	192,00	0,166	3,661	0	1,384	54,974	155	21,93	1,678
№203	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,50	3,92	32,83	192,00	0,058	0	0,02	0,616	9,43	57,01	7,558	0,8
№ 301	Напиток шиповника	200	0,60	0,20	27,00	111,00	0,01	0,05	80	11,99	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:			19,04	16,97	93,04	600,00	0,267	3,911	80,02	13,728	76,124	244,8	45,188	4,1
День 14 ( 16 апреля )														
	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	Кваша "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
№248	Пирожки печеный (с мясом с рисом)	60	10,80	9,00	25,70	180,00	0,06	0,02	0,07	0	14,91	0	14,61	0,91
377/2015	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0,08	0,01	15,19	62,00	0,003	2,8	0	0,014	3,25	1,54	0,84	0,067
	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:			21,94	16,55	94,91	582,12	0,2	3,05	6,04	0,462	150,61	215,7	56,76	2,458
День 15 ( 17 апреля )														
Дели 2015	Фрукты и ягоды свежие (Апельсин)	200	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	120	16	0,4	68	46	26	0,6
ТТК	Жаркое из куриных грудок	50/150	12,00	16,12	29,80	295,00	0,222	27,625	28,5	2,174	35,535	197,8	47,778	2,26
	Компот из фруктов и ягод	200	0,50	0,10	31,20	121,00	0,07	0,21	0,29	14,82	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:			5,58	0,94	71,16	322,00	0,197	120,21	16,29	15,468	85,26	79,14	41,7	2,222

Зав. Производством:

Калькулятор:

*С. С. С.*  
*С. С. С.*