

## ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК



«Согласовано»  
МБОУ «Лицей №2»  
Директор  
Р. В. Зелинский



Категория: Школьники 1-4 классы

№ рецептуры	Наименование 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									
<b>День 1 ( 19 апреля )</b>														
Дели 2015	Плоды и ягоды свежие (Яблоко)	160	0,48	0,32	18,24	83,20	0,03	7,36	4,8	0,3	9,6	17,6	8	0,192
№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	6,66	9,02	34,00	170,00	0,292			0,518	37,352	170,6	44,55	1,101
377/2015	Чай черный 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>20,94</b>	<b>31,49</b>	<b>98,53</b>	<b>694,20</b>	<b>0,525</b>	<b>7,36</b>	<b>4,97</b>	<b>3,756</b>	<b>179,13</b>	<b>439,4</b>	<b>113,06</b>	<b>5,45</b>
<b>День 2 ( 20 апреля )</b>														
	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	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 сдобная	60	3,90	3,60	28,50	196,00	0,04	0	0,02	39,35	8,53	5,18	0,43	
№293	Комлот 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>15,46</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 3 ( 21 апреля )</b>														
№462,сб.шк.2004	Ёжики 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 Дели2015	Картофельное пюре с маслом	150/5	3,09	8,28	22,00	172,00	0,164	7,943	0,08	3	47,805	98,84	8	0
№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 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>16,56</b>	<b>21,52</b>	<b>82,21</b>	<b>577,00</b>	<b>0,256</b>	<b>10,51</b>	<b>80,08</b>	<b>16,624</b>	<b>72,32</b>	<b>239,1</b>	<b>41,88</b>	<b>3,153</b>
<b>День 4 ( 22 апреля )</b>														
Дели 2015	Плоды и ягоды свежие (Груша)	160	0,44	0,11	13,31	62,70	0,013	4,73	1,1	0,132	9,9	13,2	7,7	0,2
№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			
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	0,087
	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>3,80</b>	<b>0,56</b>	<b>52,26</b>	<b>239,70</b>	<b>0,063</b>	<b>7,53</b>	<b>1,1</b>	<b>0,584</b>	<b>21,91</b>	<b>46,96</b>	<b>15,74</b>	<b>0,989</b>
<b>День 5 ( 23 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
№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
№292	Комлот из кураги	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>17,61</b>	<b>12,20</b>	<b>90,98</b>	<b>603,00</b>	<b>0,191</b>	<b>0,86</b>	<b>0,41</b>	<b>17,132</b>	<b>127,22</b>	<b>200,2</b>	<b>23,335</b>	<b>3,422</b>
<b>День 6 ( 24 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
№293	Комлот 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>3,78</b>	<b>0,54</b>	<b>54,96</b>	<b>236,00</b>	<b>0,117</b>	<b>0,21</b>	<b>0,29</b>	<b>15,058</b>	<b>17,26</b>	<b>33,14</b>	<b>15,7</b>	<b>1,622</b>
<b>День 7 ( 26 апреля )</b>														
	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	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 с изюмом	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 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	0,087
	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>15,04</b>	<b>12,15</b>	<b>97,71</b>	<b>598,12</b>	<b>0,18</b>	<b>3,03</b>	<b>5,99</b>	<b>39,812</b>	<b>144,23</b>	<b>215,7</b>	<b>47,33</b>	<b>1,979</b>
<b>День 8 ( 27 апреля )</b>														
Дели 2015	Плоды и ягоды свежие (Яблоко)	160	0,48	0,32	18,24	83,20	0,03	7,36	4,8	0,3	9,6	17,6	8	0,192
ТТК	Жаркое из куриных грудок	50/150	12,00	16,12	29,80	295,00	0,222	27,825	28,5	2,174	35,535	197,8	47,778	2,26
№293	Комлот 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>16,26</b>	<b>16,98</b>	<b>103,00</b>	<b>614,20</b>	<b>0,355</b>	<b>35,395</b>	<b>33,59</b>	<b>17,532</b>	<b>62,395</b>	<b>248,6</b>	<b>71,478</b>	<b>4,074</b>
<b>День 9 ( 28 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
№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
№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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>17,64</b>	<b>12,10</b>	<b>69,25</b>	<b>522,00</b>	<b>0,121</b>	<b>0,92</b>	<b>0,237</b>	<b>2,512</b>	<b>132,32</b>	<b>221,4</b>	<b>26,565</b>	<b>2,602</b>
<b>День 10 ( 29 апреля )</b>														
№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	6,66	9,02	34,00	170,00	0,292			0,518	37,352	170,6	44,55	1,101
№293	Комлот 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>20,44</b>	<b>31,26</b>	<b>89,76</b>	<b>644,00</b>	<b>0,415</b>	<b>0,21</b>	<b>0,37</b>	<b>16,576</b>	<b>77,582</b>	<b>342,7</b>	<b>73,56</b>	<b>4,333</b>
<b>День 11 ( 30 апреля )</b>														
Дели 2015	Плоды и ягоды свежие (Апельсин)	200	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	120	16	0,4	88	46	26	0,6
	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	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
377/2015	Чай черный 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>12,28</b>	<b>8,55</b>	<b>90,05</b>	<b>499,12</b>	<b>0,317</b>	<b>120,23</b>	<b>21,715</b>	<b>2,348</b>	<b>199,76</b>	<b>169,6</b>	<b>99,88</b>	<b>3,577</b>

Зав. Производством:

Калькулятор: