

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК



Категория: Школьники 1-4 классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Цена	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	С, мг.	А, мг.	Е, мг.	Са, мг.	Р, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.
				Б	Ж	У									
День 1 (1 декабря)															
338/2015Дели	Фрукты и ягоды свежие (Мандарины или Апельсины)		100	0,48	0,48	8,82	56,00	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64
45/2015	Салат из белокачанной капусты		60	0,93	3,05	5,65	54,00	0,018	21,6	0	1,391	25,537	18,28	9,92	0,344
ТТК	Фрикадельки мясные в соусе		44/40	8,95	7,74	3,19	164,00	0,046	2,65	0	2,258	12,53	110,1	16,077	1,647
30/2015	Каша гречневая рассыпчатая		150	6,62	9,02	33,00	170,00	0,291	0	21	0,468	20,632	177,9	104,22	3,448
377/2015	Чай черный с сахаром		200/15	0,02	0,01	14,98	60,00	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 сельский		20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,014	0	0	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		51,85	20,29	21,20	88,13	617,00	0,464	35,57	49,4	5,694	88,545	362,2	148,61	7,876
День 2 (2 декабря)															
71/2015Дели	Овощи натуральные свежие (огурцы)		60	0,88	0,16	3,04	19,00	0,036	15	0	0,42	8,4	15,6	12	0,54
ТТК	Фрикассе из куриных грудок		50/50	9,03	11,04	6,75	145,00	0,107	5,7	38	2,66	25,05	147,7	29,29	1,414
304/2004С6 шк	Рис отварной		150	3,83	5,42	31,60	210,00	0,044	0	27	0,284	11,46	84,15	27,33	0,597
383/Дели2015	Какао с молоком		200	3,60	2,10	25,17	125,00	0,044	1,3	20	0,012	125,72	116,2	31	1,04
	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
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		51,85	20,29	21,20	88,13	617,00	0,464	35,57	49,4	5,694	88,545	362,2	148,61	7,876
День 3 (3 декабря)															
71/2015 Дели	Овощи натуральные свежие (помидоры)		60	0,88	0,16	3,04	19,00	0,036	15	0	0,42	8,4	15,6	12	0,54
ТТК	Биточки рыбные		80	9,80	5,40	3,68	104,00	0,017	5	25	0,946	8,242	21,3	1,124	0,303
312/2015Дели	Картофельное пюре		150	3,09	8,28	22,07	179,00	0,164	25,94	25,5	0,181	46,608	97,34	32,978	1,231
379/2004	Кофейный напиток с молоком		200	3,30	1,51	29,08	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 сельский		20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,014	0	0	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		51,85	20,29	21,20	88,13	617,00	0,464	35,57	49,4	5,694	88,545	362,2	148,61	7,876
День 4 (4 декабря)															
ТТК/2015	Салат из моркови		60	0,69	4,18	5,93	49,00	0,029	2,43	0	2,834	13,302	26,85	18,468	0,358
243/2015Дели	Соуски отварные		110	7,40	9,45	0,80	108,00	0,03	0	0	0,5	25	139	15	1,8
202/С6 шк	Макаронные изделия отварные		150	5,14	8,07	28,54	220,00	0,087	0	21	0,816	16,457	47,01	8,479	0,969
383/Дели2015	Какао с сгущенным молоком		200	3,60	2,10	25,17	125,00	0,044	1,3	20	0,012	125,72	116,2	31	1,04
	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
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		51,85	20,55	18,74	80,25	562,00	0,331	33,33	48,5	2,684	180,22	364,3	97,378	4,302
День 5 (5 декабря)															
14/2004	Салат из соевых огурцов с луком		60	2,70	3,06	4,50	37,00	0,014	3,33	0	1,387	13,968	16,94	8,064	0,364
ТТК	Пельмени "Для умников и умниц" отварные с маслом п/ф		180/5	11,94	13,38	27,34	279,00	0,168	2,629	34,043	1,354	47,058	212,1	29,119	2,536
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 сельский		20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,014	0	0	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		51,85	19,04	20,69	79,83	670,00	0,223	8,621	52,251	3,172	71,631	253,1	43,683	3,564
День 6 (7 декабря)															
52/2015	Салат из Савкой отварной с маслом		60	0,69	4,18	5,93	49,00	0,029	2,43	0	2,834	13,302	26,85	18,468	0,358
	Грудка куриная в сливочном соусе		60/30	11,65	10,76	1,63	154,00	0,068	2,326	68,677	3,956	25,185	123,2	15,716	1,009
304/2004С6 шк	Рис отварной		150	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	0,45	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 сельский		20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,014	0	0	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		51,85	20,00	19,63	85,20	614,00	0,315	1,3	41,25	2,924	229,22	363,8	41,2	4,971
День 7 (8 декабря)															
ТТК/2015	Салат из моркови		60	0,69	4,18	5,93	49,00	0,029	2,43	0	2,834	13,302	26,85	18,468	0,358
ТТК 102	Бифштекс рубленый по-домашнему		60	9,41	7,61	8,05	194,00	0,064	2,304	1,6	1,343	27,91	140,4	18,965	1,957
30/2015	Каша гречневая рассыпчатая		150	6,62	9,02	33,00	170,00	0,291	0	21	0,468	20,632	177,9	104,22	3,448
377/2015	Чай черный с сахаром		200/15	0,02	0,01	14,98	60,00	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 сельский		20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,014	0	0	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		51,85	19,35	17,07	79,78	539,00	0,432	4,734	42,6	5,133	77,774	380	149,18	6,563
День 9 (9 декабря)															
71/2015Дели	Овощи натуральные свежие (огурцы)		60	0,88	0,16	3,04	19,00	0,036	15	0	0,42	8,4	15,6	12	0,54
289/Дели2015	Рагу из птицы (грудки куриные)		50/150	12,75	17,98	29,85	313,00	0,201	24,08	27,2	3,444	34,66	186,9	46,394	2,111
383/Дели2015	Какао с молоком		200	3,60	2,10	25,17	125,00	0,044	1,3	20	0,012	125,72	116,2	31	1,04
	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
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		51,85	20,63	20,56	79,92	560,00	0,31	29,58	47,2	3,954	179,34	353,3	92,994	4,153
День 10 (10 декабря)															
71/2015 Дели	Овощи натуральные свежие (помидоры)		60	0,88	0,16	3,04	19,00	0,036	15	0	0,42	8,4	15,6	12	0,54
ТТК	Тягтели из говядины в соусе		80/50	8,66	12,41	5,45	152,00	0,068	3,861	0	5,384	24,974	115	18,93	1,778
304/2004С6 шк	Рис отварной		150	3,83	5,42	31,60	210,00	0,044	0	27	0,284	11,46	84,15	27,33	0,597
383/Дели2015	Какао с молоком		200	3,60	2,10	25,17	125,00	0,044	1,3	20	0,012	125,72	116,2	31	1,04
	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
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		51,85	16,75	20,07	64,50	501,00	0,237	20,16	47	6,538	179,31	363,2	96,46	4,657
День 11 (11 декабря)															
338/2015Дели	Фрукты и ягоды свежие (Яблоки)		100	0,48	0,48	8,82	56,00	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64
47/2015	Салат из квашеной капусты		60	2,60	5,06	4,94	56,00	0,013	15,18	0	1,381	25,278	18,61	8,616	0,349
ТТК	Пельмени "Для умников и умниц" отварные с маслом п/ф		180/5	11,94	13,38	27,34	279,00	0,168	2,629	34,043	1,354	47,058	212,1	29,119	2,536
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							