

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК



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



Категория: Школьные 1-4 классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	С, мг.	А, мг.	Е, мг.	Са, мг.	P, мг.	K, мг.	Fe, мг.
			Б	Ж	У									
День 1 (11 мая)														
Дели 2015	Флоды 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
№492 сб.шк.200	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
	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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			4,26	0,86	73,20	319,20	0,147	7,57	5,09	15,358	26,86	50,74	23,7	1,814
День 2 (12 мая)														
№311 сб.шк.200	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
№270 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
377/2015	Булочка домашняя	60	3,90	3,60	28,50	196,00	0,04	0,02	39,36	8,53		5,18	0,43	
	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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			15,48	12,15	104,25	624,12	0,327	0,23	6,08	41,298	241,43	294,1	86,49	3,737
День 3 (14 мая)														
Дели 2015	Флоды и ягоды свежие (Апельсин)	200	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	120	16	0,4	68	46	26	0,6
№ 124	Сосиска отварная	110	10,00	21,70	0,80	238,00	0,02	0	0,08		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
№ 301	Налисок шиповника	200	0,60	0,20	27,00	111,00	0,01	0,05	80	11,09	2,96	0,57	3,5	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:			22,34	31,76	101,76	720,00	0,435	120,05	96,08	13,446	140,04	388,3	99,56	4,933
День 4 (15 мая)														
№234 Дели2015	Биточки рыбные	80	6,45	4,24	7,49	116,00	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	98,84	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 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:			13,32	13,06	84,45	524,00	0,317	8,633	0,47	18,704	109,09	269	36,7	1,622
День 5 (17 мая)														
№311 сб.шк.200	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
№270 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
377/2015	Булочка домашняя	60	3,90	3,60	28,50	196,00	0,04	0,02	39,36	8,53		5,18	0,43	
	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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			15,04	12,15	97,71	598,12	0,18	3,03	5,99	39,812	144,23	215,7	47,33	1,979
День 6 (18 мая)														
Дели 2015	Флоды 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
№280 Дели 2015	Тертлели 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	Компот 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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			18,09	12,52	109,22	686,20	0,221	8,22	5,21	17,432	136,82	217,8	31,335	3,614
День 7 (19 мая)														
ТТК	Жаркое из куриных грудок	50/150	12,00	16,12	29,80	295,00	0,222	27,825	26,5	2,174	35,535	197,8	47,778	2,26
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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			3,36	0,45	38,95	177,00	0,05	2,8	0	0,452	12,01	33,76	8,04	0,789
День 8 (20 мая)														
Дели 2015	Флоды и ягоды свежие (Апельсин)	200	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	120	16	0,4	68	46	26	0,6
№311 сб.шк.200	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
№280 Дели 2015	Каша пшеничная молочная с маслом	150/10	4,50	7,20	27,60	194,00	0,05	0,14	0,125		11,24	11,36	1,39	0,05
№ 292	Компот 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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			12,26	8,64	99,52	532,12	0,237	120,44	21,915	15,468	107,81	90,5	68,38	2,652
День 9 (21 мая)														
№462 сб.шк.200	Ежики 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
№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
№ 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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			18,87	17,06	97,24	607,00	0,21	2,727	0,31	17,97	39,485	197,6	41,438	3,953
День 10 (22 мая)														
№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
	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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			3,78	0,54	54,96	236,00	0,117	0,21	0,29	15,058	17,26	33,14	15,7	1,622

Зав. Производством :

Калькулятор :