

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

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



«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 (1 марта)</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	17,6	8	0,192
№268 Дели2015	Котлеты из мяса говядины	80	9,66	12,41	9,45	182,00	0,166	3,861	0	1,384	54,974	155	21,93	1,678
№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	Компот из ягод и фруктов	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>20,58</b>	<b>22,30</b>	<b>116,65</b>	<b>671,20</b>	<b>0,591</b>	<b>11,431</b>	<b>5,09</b>	<b>17,26</b>	<b>119,19</b>	<b>376,3</b>	<b>90,18</b>	<b>4,593</b>
<b>День 2 (2 марта)</b>														
№ 52 Дели2015	Салат из свеклы отварной	80	0,86	3,65	11,58	56,00	0,011	7,7		0,641	121,09	84,58	12,542	0,198
№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
377/2015	Чай черный с сахаром, курагой	200/15/10	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>4,66</b>	<b>4,10</b>	<b>57,07</b>	<b>259,00</b>	<b>0,208</b>	<b>7,7</b>	<b>0,09</b>	<b>2,679</b>	<b>230,3</b>	<b>196,8</b>	<b>59,742</b>	<b>2,745</b>
<b>День 3 (3 марта)</b>														
№45 Дели2015	Салат из белокачанной капусты	80	0,78	1,94	3,86	36,00	0,013	6,25	0	0,06	16,98	46,98	6,05	0,27
№462,сб.шк.2004	Бежи мясные с рисом в соусе томатном	60/40	9,59	12,80	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
№376 Дели2015	Чай с сахаром	200/15	0,53		9,47	40,00				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 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>17,27</b>	<b>23,26</b>	<b>68,54</b>	<b>542,00</b>	<b>0,259</b>	<b>16,98</b>	<b>0,197</b>	<b>5,594</b>	<b>99,94</b>	<b>307,7</b>	<b>51,16</b>	<b>2,603</b>
<b>День 4 (4 марта)</b>														
Дели 2015	Фрукты и ягоды свежие (Мандарины)	110	0,80	0,30	11,50	58,30	0,058	26,7	34	0,2	37	20	12	0,15
№290, Дели2015	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
304/2004Сб.шк	Рис отварной с маслом	150/5	3,83	5,42	31,60	210,00	0,044	0	27	0,284	11,46	84,15	27,33	0,597
№ 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>658,30</b>	<b>0,273</b>	<b>29,236</b>	<b>129,97</b>	<b>19,498</b>	<b>90,905</b>	<b>260,5</b>	<b>70,746</b>	<b>3,378</b>
<b>День 5 (5 марта)</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	1,61
№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
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>19,30</b>	<b>26,18</b>	<b>85,89</b>	<b>669,70</b>	<b>0,127</b>	<b>7,53</b>	<b>1,2</b>	<b>2,4</b>	<b>54,31</b>	<b>243</b>	<b>36,608</b>	<b>3,399</b>
<b>День 6 (6 марта)</b>														
№ 52 Дели2015	Салат из свеклы отварной	80	0,86	3,65	11,58	56,00	0,011	7,7		0,641	121,09	84,58	12,542	0,198
№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
№376 Дели2015	Чай с сахаром	200/15	0,53		9,47	40,00				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>4,67</b>	<b>4,09</b>	<b>44,81</b>	<b>211,00</b>	<b>0,058</b>	<b>7,97</b>	<b>0,117</b>	<b>1,079</b>	<b>143,45</b>	<b>138,9</b>	<b>31,472</b>	<b>1</b>
<b>День 7 (9 марта)</b>														
№311,сб.шк.2004	Колбаса п/к "Московская"	20	3,24	8,92	0,00	93,20	0,038	0	0	0	5,2	40,8	5	0,46
№270,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
	Булочка "Веснушка"	80	3,90	3,60	28,50	198,00	0,04	0	0,02	39,35	8,53		5,18	0,43
	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>14,92</b>	<b>20,16</b>	<b>79,86</b>	<b>598,20</b>	<b>0,161</b>	<b>0,14</b>	<b>0,145</b>	<b>39,788</b>	<b>33,73</b>	<b>73,02</b>	<b>42,67</b>	<b>1,972</b>
<b>День 8 (10 марта)</b>														
№45 Дели2015	Салат из белокачанной капусты	80	0,78	1,94	3,86	36,00	0,013	6,25	0	0,06	16,98	46,98	6,05	0,27
№234 Дели2015	Биточки рыбные	80	6,45	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	98,84	8	0
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>13,68</b>	<b>14,91</b>	<b>72,30</b>	<b>501,00</b>	<b>0,263</b>	<b>17,473</b>	<b>0,18</b>	<b>4,158</b>	<b>120,82</b>	<b>316,6</b>	<b>34,09</b>	<b>1,059</b>
<b>День 9 (11 марта)</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	17,6	8	0,192
№290, Дели2015	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
304/2004Сб.шк	Рис отварной с маслом	150/5	3,83	5,42	31,60	210,00	0,044	0	27	0,284	11,46	84,15	27,33	0,597
№ 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>19,84</b>	<b>17,14</b>	<b>102,23</b>	<b>673,20</b>	<b>0,185</b>	<b>9,736</b>	<b>180,48</b>	<b>16,068</b>	<b>57,965</b>	<b>257,7</b>	<b>66,746</b>	<b>3,42</b>
<b>День 10 (12 марта)</b>														
№ 52 Дели2015	Салат из свеклы отварной	80	0,86	3,65	11,58	56,00	0,011	7,7		0,641	121,09	84,58	12,542	0,198
№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
377/2015	Чай черный с сахаром, курагой	200/15/10	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>18,49</b>	<b>15,76</b>	<b>93,09</b>	<b>626,00</b>	<b>0,282</b>	<b>8,35</b>	<b>0,21</b>	<b>4,653</b>	<b>340,26</b>	<b>363,9</b>	<b>67,377</b>	<b>4,545</b>
<b>День 11 (13 марта)</b>														
№45 Дели2015	Салат из белокачанной капусты	80	0,78	1,94	3,86	36,00	0,0							