

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	Mg, мг	Fe, мг
				Б	Ж	У									
День 1 (9 ноября)															
398/2015 Дели	Фрукты и ягоды свежие (Яблоки)		120	0,48	0,48	8,82	56,00	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64
452/2015	Салат из белокочанной капусты		60	0,93	3,05	5,85	54,00	0,018	21,6	0	1,391	25,537	18,26	9,92	0,344
17К/2019	Гуляш из куриных грудок		50/50	8,96	8,32	3,40	171,00	0,078	3,97	28,4	3,197	17,168	122,7	18,274	1,137
30/2015	Каша гречневая рассыпчатая		150	6,62	9,02	33,00	170,00	0,291	0	21	0,488	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	0,45	0	0	0,045
	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,033	0	21	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 (10 ноября)															
338/2015 Дели	Бананы		120	0,48	0,4	7,35	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
71/2015 Дели	Овощи натуральные (помидоры)		80	0,88	0,16	3,04	19,00	0,036	15	0	0,42	8,4	15,6	12	0,54
17К	Котлеты "Аллетитные" мясо-куриные		80	7,80	9,98	5,12	115,00	0,057	1,604	12,88	1,261	15,062	117,1	15,147	1,594
202/Общ.	Макаронные изделия отварные		150	5,14	8,09	28,54	220,00	0,087	0	21	0,816	16,457	47,01	8,479	0,869
17К №293 С.Б.Ш.	Компот из сухофруктов		200	0,50	0,10	31,20	121,00	0,07	0,29	0,21		14,62		8,5	0,92
	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,033	0	21	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 (11 ноября)															
338/2015 Дели	Фрукты и ягоды свежие (Яблоки)		120	0,48	0,48	8,82	56,00	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64
20/2015 Дели	Салат из огурцов с маслом		80	0,40	3,65	1,08	39,00	0,017	0	0	1,841	9,89	17,17	7,98	0,285
17К	Биточки рыбные		80	9,80	5,40	3,88	104,00	0,017	5	25	0,946	8,242	21,3	1,124	0,303
312/2015 Дели	Картофельное пюре		150	3,09	8,28	22,07	179,00	0,164	25,94	25,5	0,181	46,806	97,34	32,978	1,231
17К №293 С.Б.Ш.	Компот из сухофруктов		200	0,50	0,10	31,20	121,00	0,07	0,29	0,21		14,62		8,5	0,92
	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,033	0	21	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	19,87	19,29	79,65	589,00	0,36	25	90,75	4,006	245,1	299,5	83,282	3,591
День 4 (12 ноября)															
71/2015 Дели	Овощи натуральные (помидоры)		80	0,88	0,16	3,04	19,00	0,036	15	0	0,42	8,4	15,6	12	0,54
№298 Дели	Плов с курицей		50/150	15,90	18,90	40,10	422,00	0,106	3,51	0	3,931	22,131	240,3	51,154	2,932
377/2015	Чай черный с сахаром		200/15	0,02	0,01	14,98	60,00	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,033	0	21	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 (13 ноября)															
71/2015 Дели	Овощи натуральные (огурцы)		80	0,88	0,16	3,04	19,00	0,036	15	0	0,42	8,4	15,6	12	0,54
243/2015 Дели	Сосиски отварные		110	7,40	9,45	0,80	108,00	0,03	0	0	0,5	25	19,9	15	1,8
222/Общ. 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	0,869
377/2015	Чай черный с сахаром		200/15	0,02	0,01	14,98	60,00	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,033	0	21	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	19,97	20,80	84,65	616,00	0,338	4,756	95,767	9,012	159,16	346,4	108,71	4,611
День 6 (14 ноября)															
17К/2015	Свекла отварная с маслом		80	0,89	4,18	5,93	49,00	0,029	2,43	0	2,834	13,302	26,85	18,468	0,358
334/2015 С.Б.Ш.	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
№377 Дели	Рис отварной		150	3,83	5,42	31,80	210,00	0,044	0	27	0,284	11,46	84,15	27,33	0,597
	Чай черный с сахаром, куровой		200/15/10	0,52	0,01	21,73	89,00	0,15	0	0,09	1,5	100,45	89	40	1,845
	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,033	0	21	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

Зав. Производством :

Калькулятор :