

## 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	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									
<b>День 1 (16 октября)</b>															
338/2015Дели	Плоды 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	2,84
20/2015Дели	Салат из огурцов с маслом		60	0,40	3,65	1,08	39,00	0,017	0	0	1,641	9,69	17,17	7,98	0,285
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	46,606	97,34	32,978	1,231
ТК №293 СБ.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			0,33	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>51,85</b>	<b>19,87</b>	<b>19,29</b>	<b>79,65</b>	<b>589,00</b>	<b>0,36</b>	<b>25</b>	<b>90,75</b>	<b>4,006</b>	<b>245,1</b>	<b>299,5</b>	<b>83,282</b>	<b>3,591</b>
<b>День 2 (17 октября)</b>															
338/2015Дели	Плоды 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	2,84
23/2015 Дели	Салат из свежих помидоров (без лука)		60	0,63	3,71	2,17	46,00	0,034	14,25	0	1,983	7,98	14,89	11,4	0,513
ТТК	Пельмени "Для умиков и умиц" отварные с маслом		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
ТК №292 СБ.Ш.	Компот из кураги		200	1,30	0,10	32,40	130,00	0,02	0,4	0,05		39,4		24,94	0,84
	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>51,85</b>	<b>19,45</b>	<b>19,60</b>	<b>78,43</b>	<b>565,00</b>	<b>0,324</b>	<b>28,18</b>	<b>74,043</b>	<b>4,037</b>	<b>206,72</b>	<b>387</b>	<b>87,719</b>	<b>7,001</b>
<b>День 3 (19 октября)</b>															
ТТК/2015	Салат из моркови		80	0,69	4,18	5,93	49,00	0,029	2,43	0	2,834	13,302	26,85	18,468	0,358
304/2004СБ.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
№377Дели	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
№377Дели	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 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>51,85</b>	<b>19,97</b>	<b>20,80</b>	<b>84,65</b>	<b>616,00</b>	<b>0,338</b>	<b>4,756</b>	<b>95,767</b>	<b>9,012</b>	<b>159,16</b>	<b>346,4</b>	<b>108,71</b>	<b>4,511</b>
<b>День 4 (20 октября)</b>															
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
ТТК	Котлеты "Аппетитные" 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/СБ.шк	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
ТК №301 б.шк.2	Напиток шиповника		200	0,60	0,20	27,00	111,00	0,01	80	0,05		11,09		2,96	0,57
	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>51,85</b>	<b>20,40</b>	<b>20,18</b>	<b>87,20</b>	<b>594,00</b>	<b>0,343</b>	<b>17,9</b>	<b>74,13</b>	<b>3,735</b>	<b>220,48</b>	<b>343,5</b>	<b>76,826</b>	<b>4,775</b>
<b>День 5 (21 октября)</b>															
338/2015Дели	Плоды 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	2,84
20/2015Дели	Салат из огурцов с маслом		60	0,40	3,65	1,08	39,00	0,017	0	0	1,641	9,69	17,17	7,98	0,285
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	46,606	97,34	32,978	1,231
ТК №293 СБ.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			0,33	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>51,85</b>	<b>19,87</b>	<b>19,29</b>	<b>79,65</b>	<b>589,00</b>	<b>0,36</b>	<b>25</b>	<b>90,75</b>	<b>4,006</b>	<b>245,1</b>	<b>299,5</b>	<b>83,282</b>	<b>3,591</b>
<b>День 6 (22 октября)</b>															
71/2015Дели	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
243/2015Дели	Сосиски отварные		110	7,40	9,45	0,80	108,00	0,03	0	0	0,5	25	139	15	1,8
202/СБ.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
ТК №301 б.шк.2	Напиток шиповника		200	0,60	0,20	27,00	111,00	0,01	80	0,05		11,09		2,96	0,57
	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>51,85</b>	<b>20,00</b>	<b>19,63</b>	<b>85,20</b>	<b>614,00</b>	<b>0,315</b>	<b>1,3</b>	<b>41,25</b>	<b>2,924</b>	<b>229,22</b>	<b>363,8</b>	<b>41,2</b>	<b>4,971</b>
<b>День 7 (23 октября)</b>															
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 (огурцы) с маслом		80	1,30	0,08	1,52	7,00	0,018	4,2	0	0,06	10,2	18	8,4	0,3
ТТК	Емизи 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
312/2015 Дели	Картофельное пюре		150	3,09	4,66	22,03	146,00	0,163	25,94	25,5	0,181	46,606	97,34	32,978	1,231
ТК №293 СБ.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			0,33	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>51,85</b>	<b>20,55</b>	<b>18,74</b>	<b>80,25</b>	<b>562,00</b>	<b>0,331</b>	<b>33,33</b>	<b>48,5</b>	<b>2,684</b>	<b>180,22</b>	<b>364,3</b>	<b>97,378</b>	<b>4,302</b>
<b>День 8 (24 октября)</b>															
45/2015	Салат из белокочанной капусты		60	0,93	3,05	5,65	54,00	0,018	21,6	0	1,391	25,537	18,26	9,92	0,344
ТТК/2019	Гуляш из куриных грудок		50/50	8,96	8,32	3,40	171,00	0,078	3,97	28,4	3,197	17,166	122,7	18,274	1,137
30/2015	Каша гречневая рассыпчатая		150	6,62	9,02	33,00	170,00	0,291	0	21	0,468	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	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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>51,85</b>	<b>20,29</b>	<b>21,20</b>	<b>88,13</b>	<b>617,00</b>	<b>0,464</b>	<b>35,57</b>	<b>49,4</b>	<b>5,694</b>	<b>88,545</b>	<b>362,2</b>	<b>148,61</b>	<b>7,876</b>
<b>День 9 (26 октября)</b>															
338/2015Дели	Плоды 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
45/2015	Салат из белокочанной капусты		60	0,93	3,05	5,65	54,00	0,018	21,6	0	1,391	25,537	18,26	9,92	0,344
ТТК	Котлеты "Аппетитные" 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/СБ.шк	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
ТК №301 б.шк.2	Напиток шиповника		200	0,60	0,20	27,00	111,00	0,01	80	0,05		11,09		2,96	0,57
	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>															

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	
243/2015 Дели	Сосиски отварные		110	7,40	9,45	0,80	108,00	0,03	0	0	0,5	25	139	15	1,8	
202/СБ.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	
TK №301 б.шк.2	Напиток шиповника		200	0,60	0,20	27,00	111,00	0,01	80	0,05		11,09		2,96	0,57	
	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>51,85</b>		<b>19,97</b>	<b>20,80</b>	<b>84,65</b>	<b>616,00</b>	<b>0,338</b>	<b>4,756</b>	<b>95,767</b>	<b>9,012</b>	<b>159,16</b>	<b>346,4</b>	<b>108,71</b>	<b>4,511</b>
<b>День 12 ( 29 октября )</b>																
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 (огурцы) с маслом		80	1,30	0,08	1,52	7,00	0,018	4,2	0	0,06	10,2	18	8,4	0,3	
ТТК	Ежики мясные с рисом в соусе томатном	60/40	9,59	12,60	9,45	179,00	0,049	2,517	0	2,098	12,795	107,5	18,18	1,531		
312/2015 Дели	Картофельное пюре	150	3,09	4,66	22,03	146,00	0,163	25,94	25,5	0,181	46,606	97,34	32,978	1,231		
TK №293 СБ.ШН	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			0,33	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>51,85</b>		<b>20,55</b>	<b>18,74</b>	<b>80,25</b>	<b>662,00</b>	<b>0,331</b>	<b>33,33</b>	<b>48,5</b>	<b>2,684</b>	<b>180,22</b>	<b>364,3</b>	<b>97,378</b>	<b>4,302</b>
<b>День 13 ( 30 октября )</b>																
71/2015 Дели	Овощи натуральные (помидоры)		60	0,88	0,16	3,04	19,00	0,036	15	0	0,42	8,4	15,6	12	0,54	
№ 268 Дели	Плов с говядиной	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			0,33	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>51,85</b>		<b>20,55</b>	<b>18,74</b>	<b>80,25</b>	<b>662,00</b>	<b>0,331</b>	<b>33,33</b>	<b>48,5</b>	<b>2,684</b>	<b>180,22</b>	<b>364,3</b>	<b>97,378</b>	<b>4,302</b>
<b>День 14 ( 31 октября )</b>																
45/2015	Салат из белокочанной капусты		60	0,93	3,05	5,65	54,00	0,018	21,6	0	1,391	25,537	18,26	9,92	0,344	
ТТК/2019	Гуляш из куриных грудок	50/50	8,96	8,32	3,40	171,00	0,078	3,97	28,4	3,197	17,166	122,7	18,274	1,137		
30/2015	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,62	9,02	33,00	170,00	0,291	0	21	0,468	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	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	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>51,85</b>		<b>20,29</b>	<b>21,20</b>	<b>88,13</b>	<b>617,00</b>	<b>0,464</b>	<b>35,57</b>	<b>49,4</b>	<b>5,694</b>	<b>88,545</b>	<b>362,2</b>	<b>148,61</b>	<b>7,876</b>

Зав. Производством :

Калькулятор :

