

КОРЯЧИЙ ЗАВТРАК



Категория: Школьники 1-4 классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Цена	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг	В2, мг	В3, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг		
				Б	Ж	У									
<b>День 1 (14 сентября)</b>															
	Мандарин		100	0,4	0,4	7,35	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
71/2015 Дели	Овощи натуральные (огурцы)		80	1,30	0,08	1,52	7,00	0,018	4,2	0	0,06	10,2	18	8,4	0,3
ТТК	Жаркое из куриных грудок		50/150	12,00	16,12	29,80	295,00	0,222	27,83	28,5	2,174	35,535	197,8	47,778	2,26
382/2004Сб.шк	Какао с молоком		200	3,97	2,10	25,17	145,00	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
<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>2,884</b>	<b>180,22</b>	<b>364,3</b>	<b>97,378</b>	<b>4,302</b>
<b>День 2 (15 сентября)</b>															
338/2015Дели	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
202/2015Дели	Салат из огурцов с маслом		80	0,40	3,65	1,08	39,00	0,017	0	0	1,841	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	6,242	21,3	1,124	0,303
312/2015Дели	Картофельное пюре с маслом		150/5	3,09	8,28	22,07	179,00	0,164	25,94	25,5	0,181	46,608	97,34	32,978	1,231
377/2015	Чай черный с сахаром		200/15	0,02	0,01	14,98	80,00	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
<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>60,75</b>	<b>4,606</b>	<b>245,1</b>	<b>299,5</b>	<b>83,282</b>	<b>3,691</b>
<b>День 3 (16 сентября)</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
	Грудка куриная в сливочном соусе		60/30	11,65	10,76	1,63	154,00	0,068	2,326	66,677	3,956	25,185	123,2	15,716	1,009
304/2004Сб.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
№377Дели	Чай черный с сахаром, курлагой		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 (17 сентября)</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-курные		80	7,80	9,98	5,12	115,00	0,057	1,604	12,88	1,261	15,082	117,1	15,147	1,584
202/Сб.шк	Макаронные изделия отварные с маслом		150/5	5,14	8,09	28,54	220,00	0,087	0	21	0,816	16,457	47,01	8,479	0,869
379/2004	Кофейный напиток с молоком		200	3,30	1,51	29,06	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
<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 (18 сентября)</b>															
338/Груша	Груша		120	0,48	0,4	7,35	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
71/2015 Дели	Овощи нат. свежие (Огурцы) с маслом		80	0,42	0,08	1,14	7	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	2,096	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	46,608	97,34	32,978	1,231
382/2004Сб.шк	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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>51,85</b>	<b>19,98</b>	<b>19,88</b>	<b>81,55</b>	<b>572,00</b>	<b>0,321</b>	<b>33,96</b>	<b>45,5</b>	<b>2,787</b>	<b>204,08</b>	<b>371,2</b>	<b>97,758</b>	<b>4,804</b>
<b>День 6 (19 сентября)</b>															
338/2015Дели	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
202/2015 Дели	Салат из свежих помидоров (без лука)		80	0,63	3,71	2,17	46,00	0,034	14,25	0	1,983	7,96	14,89	11,4	0,513
ТТК	Пельмени "Для уминов и умня" отварные с маслом		180/5	11,94	13,38	27,34	279,00	0,168	2,828	34,043	1,354	47,058	212,1	28,119	2,538
282/2004Сб.шк	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
<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>26,18</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 7 (21 сентября)</b>															
338/2015 Дели	Бананы		120	0,48	0,4	7,35	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
45/2015	Салат из белокочанной капусты		60	0,93	3,05	5,65	54,00	0,018	21,6	0	1,991	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	20,832	177,9	104,22	3,448
377/2015	Чай черный с сахаром		200/15	0,02	0,01	14,98	80,00	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
<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>382,2</b>	<b>148,61</b>	<b>7,876</b>
<b>День 8 (22 сентября)</b>															
Таб24/1996	Свекла отварная (долями) с маслом		80	0,9	3,65	15,44	55	0,011	5,7	0	1,641	21,09	24,56	12,54	0,798
ТТК 701	Мясо по-милански		180	15,99	16,64	29,50	384,00	0,164	13,95	146,3	1,811	153,5	310,1	43,62	3,46
377/2015	Чай с сахаром лимонном		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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>51,85</b>	<b>20,25</b>	<b>20,74</b>	<b>83,89</b>	<b>616,00</b>	<b>0,225</b>	<b>22,49</b>	<b>146,3</b>	<b>3,904</b>	<b>186,6</b>	<b>388,4</b>	<b>64,342</b>	<b>5,047</b>
<b>День 9 (23 сентября)</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		100	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 с маслом		150/5	5,14	8,07	28,54	220,00	0,087	0	21	0,816	16,457	47,01	8,479	0,869
379/2004	Кофейный напиток с молоком		200	3,30	1,51	29,06	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
<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 10 (24 сентября)</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
	Грудка куриная в сливочном соусе		60/30	11,65	10,76	1,63	154,00	0,068	2,326						

	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	18,16	1,531
2015 Дели	Картофельное пюре	150	3,09	4,66	22,03	146,00	0,163	25,84	25,5	0,181	46,806	97,34	32,976	1,231
2/2004Сб.шк	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	19,98	19,88	81,55	572,00	0,321	33,96	45,5	2,787	204,08	371,2	97,756	4,804
День 12 ( 28 сентября )														
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
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	Гуляш из куриных грудок	50/50	8,95	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	0,468	20,632	177,9	104,22	3,448
379/2004	Кофейный напиток с молоком	200	3,30	1,51	29,06	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	20,40	20,18	87,20	594,00	0,343	17,9	74,13	3,735	220,48	343,5	76,826	4,775
День 13 ( 28 сентября )														
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	15,082	117,1	15,147	1,594
202/Сб.шк	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,14	8,09	28,54	220,00	0,087	0	21	0,616	16,457	47,01	8,479	0,889
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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		51,85	20,29	21,20	88,13	617,00	0,464	35,57	49,4	5,694	88,548	362,2	148,61	7,876
День 14 ( 29 сентября )														
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
71/2015 Дели	Овощи натуральные (огурцы)	80	1,30	0,08	1,52	7,00	0,018	4,2	0	0,06	10,2	18	8,4	0,3
ТТК	Жаркое из куриных грудок	50/150	12,00	16,12	29,80	295,00	0,222	27,83	28,5	2,174	35,535	197,8	47,778	2,26
382/2004Сб.шк	Какао с молоком	200	3,97	2,10	25,17	145,00	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	2,884	180,22	364,3	97,378	4,302
День 15 ( 30 сентября )														
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
	Грудка куриная в сливочном соусе	60/30	11,65	10,76	1,63	154,00	0,098	2,326	68,677	3,956	25,185	123,2	15,716	1,009
304/2004Сб.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
№377Дели	Чай черный с сахаром, курагой	200/15/10	0,52	0,01	21,73	88,00	0,15	0	0,08	1,5	100,45	60	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
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	4,511

Зав. Производством :

Калькулятор :