

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК



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

«Согласовано»  
МБОУ «Лицей» № 2  
Директор  
В.В. Залинский

Категория: Школьники 1-4 классы

№ рецептуры	Прием пищи	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 ( 2 сентября )</b>																
338/2015 Дели	ЗАВТРАК	Яблоки		110	0,33	0,44	9,46	44,00	0,033	11		0,22	17,6	12,1	9,9	2,42
71/2015 Дели	ЗАВТРАК	Овощи натуральные (огурцы)		60	0,42	0,06	1,14	7,00	0,018	4,2		0,06	10,2	18	8,4	0,3
ТТК 2019	ЗАВТРАК	Жаркое по-домашнему из птицы		50/150	13,30	17,00	28,45	320,00	0,222	27,825	28,5	2,174	35,535	197,84	47,778	2,26
692/2004	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком		200	2,50	1,80	20,50	108,00	0	0,26	0,05		53,33	39,15	6,09	0,1
	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,033			0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ЗАВТРАК	Хлеб сельский		20	1,30	0,20	7,00	35,00	0,02	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				<b>51,85</b>	<b>20,13</b>	<b>19,74</b>	<b>81,31</b>	<b>585,00</b>	<b>0,325</b>	<b>93,025</b>	<b>28,5</b>	<b>3,069</b>	<b>81,055</b>	<b>262,19</b>	<b>79,428</b>	<b>5,817</b>
<b>День 2 ( 3 сентября )</b>																
71/2015 Дели	ЗАВТРАК	Овощи натуральные (помидоры)		60	0,66	0,12	2,28	14,00	0,036	15	0	0,42	8,4	15,6	12	0,54
ТТК	ЗАВТРАК	Котлеты, биточки, шницели из говядины		80	8,20	9,90	10,21	151,00	0,05	0,05	2,08	2,51	27,8	112,1	22,1	1,15
508/2004С6.шк	ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая с маслом		150/5	3,60	7,00	29,00	193,00	0,292	0	41	0,518	27,352	180,553	104,55	3,501
693/2004С6.шк	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный		200	3,78	3,30	21,00	105,00	0,2	1,33	0	0	133,33	111,11	25,56	2
	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,033			0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ЗАВТРАК	Хлеб сельский		20	1,30	0,20	7,00	35,00	0,02	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				<b>51,85</b>	<b>19,82</b>	<b>18,13</b>	<b>84,25</b>	<b>569,00</b>	<b>0,631</b>	<b>15,38</b>	<b>43,08</b>	<b>5,553</b>	<b>130,652</b>	<b>381,753</b>	<b>182,1</b>	<b>8,881</b>
<b>День 3 ( 4 сентября )</b>																
338/2015 Дели	ЗАВТРАК	Груша		100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3
ТТК	ЗАВТРАК	Салат из моркови		60	0,63	6,04	4,34	74,00	0,029	2,43	0	2,834	13,302	26,85	18,468	0,358
234/2015 Дели	ЗАВТРАК	Котлеты рыбные		80	8,20	8,10	7,00	134,00	0,08	0,128	8	4	33,28	120,096	22,64	0,896
520/С6 шк	ЗАВТРАК	Картофельное пюре		150	3,28	4,66	22,03	143,00	0,163	25,943	25,5	0,181	46,606	97,336	32,978	1,231
693/2004С6.шк	ЗАВТРАК	Какао с молоком		200	3,78	0,67	21,00	105,00	0,2	1,33	0	0	133,33	111,11	25,56	2
	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,033			0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ЗАВТРАК	Хлеб сельский		20	1,30	0,20	7,00	35,00	0,02	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				<b>51,85</b>	<b>19,87</b>	<b>20,21</b>	<b>86,43</b>	<b>609,00</b>	<b>0,294</b>	<b>28,501</b>	<b>33,5</b>	<b>7,235</b>	<b>97,788</b>	<b>257,282</b>	<b>76,886</b>	<b>2,765</b>
<b>День 4 ( 5 сентября )</b>																
43/2004С6.шк	ЗАВТРАК	Салат из капусты белокочанный		60	0,93	3,05	5,64	54,00	0,018	21,684	0	1,392	25,624	18,316	9,949	0,345
437/2015 Дели	ЗАВТРАК	Гуляш		50/50	9,10	12,40	10,50	190,00	0,03	2,44	0	0,41	7,6	128,9	17,5	1,9
332/С	ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные		150	5,65	4,47	28,00	175,00	0,087	0	21	0,818	16,47	47,08	8,49	0,87
685/2004С6.шк	ЗАВТРАК	Чай с сахаром		200/15	0,20	0,00	13,70	56,00	0,08	3,75	0	0,075	9,97	7,5	6,5	0,197
	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,033			0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ЗАВТРАК	Хлеб сельский		20	1,30	0,20	7,00	35,00	0,02	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				<b>51,85</b>	<b>19,47</b>	<b>20,36</b>	<b>79,60</b>	<b>581,00</b>	<b>0,216</b>	<b>87,874</b>	<b>21</b>	<b>3,225</b>	<b>99,664</b>	<b>244,286</b>	<b>69,639</b>	<b>3,942</b>
<b>День 5 ( 7 сентября )</b>																
71/2015 Дели	ЗАВТРАК	Овощи натуральные (помидоры)		60	0,66	0,12	2,28	14,00	0,036	15	0	0,42	8,4	15,6	12	0,54
291/2015 Дели	ЗАВТРАК	Плов из птицы		50/150	14,00	19,50	42,00	400,00	0,064	0,62	34,27	5,799	22	204	40,8	1,87
686/2004 С6.шк	ЗАВТРАК	Чай с сахаром лимон		200/15/7	0,20	0,10	13,90	57,00	0	1,12	0	0,01	2,56	1,34	0,73	0,08
	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,033			0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ЗАВТРАК	Хлеб сельский		20	1,30	0,20	7,00	35,00	0,02	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				<b>51,85</b>	<b>18,44</b>	<b>20,16</b>	<b>79,94</b>	<b>577,00</b>	<b>0,13</b>	<b>65,52</b>	<b>34,27</b>	<b>6,614</b>	<b>44,12</b>	<b>240,85</b>	<b>63,15</b>	<b>3,027</b>
<b>День 6 ( 8 сентября )</b>																
338/2015 Дели	ЗАВТРАК	Груша		100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3
43/2004С6.шк	ЗАВТРАК	Салат из капусты белокочанный		60	0,93	3,05	5,64	54,00	0,018	21,684	0	1,392	25,624	18,316	9,949	0,345
234/2015 Дели	ЗАВТРАК	Котлеты рыбные		80	8,20	8,10	7,00	134,00	0,08	0,128	8	4	33,28	120,096	22,64	0,896
312/2015 Дели	ЗАВТРАК	Картофельное пюре		150	3,28	4,66	22,03	143,00	0,163	25,943	25,5	0,181	46,606	97,336	32,978	1,231
685/2004С6.шк	ЗАВТРАК	Чай с сахаром		200/15	0,20	0,00	13,70	56,00	0,08	3,75	0	0,075	9,97	7,5	6,5	0,197
	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,033			0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ЗАВТРАК	Хлеб сельский		20	1,30	0,20	7,00	35,00	0,02	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				<b>51,85</b>	<b>19,20</b>	<b>20,25</b>	<b>79,93</b>	<b>581,00</b>	<b>0,308</b>	<b>56,505</b>	<b>33,5</b>	<b>6,443</b>	<b>132,73</b>	<b>267,498</b>	<b>84,117</b>	<b>5,214</b>
<b>День 7 ( 9 сентября )</b>																
338/2015 Дели	ЗАВТРАК	Яблоки		100	0,30	0,40	8,10	40,00	0,03	10	0	0,02	16	11	9	2,2
ТТК/2015	ЗАВТРАК	Салат из моркови		60	0,63	6,04	4,34	74,00	0,029	2,43	0	2,834	13,302	26,85	18,468	0,358
ТТК/2019	ЗАВТРАК	Птица запеченная		120	6,70	7,10	4,00	107,00	0,113	3,75	48	0,83	21	194,81	24,52	1,658
202/2015 Дели	ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные		150	7,54	0,90	38,72	193,20	0,08	0,02	1,04	7,6	0	10,8	0	0
692/2004	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком		200	2,50	1,80	20,50	108,00	0	0,26	0,05		53,33	39,15	6,09	0,1
	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,033			0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ЗАВТРАК	Хлеб сельский		20	1,30	0,20	7,00	35,00	0,02	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				<b>51,85</b>	<b>45,2</b>	<b>29,03</b>	<b>161,58</b>	<b>1070,49</b>	<b>0,52</b>	<b>13,088</b>	<b>9,399</b>	<b>252,171</b>	<b>0,044</b>	<b>143,088</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>День 8 ( 10 сентября )</b>																
338/2015 Дели	ЗАВТРАК	Бананы		150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	0	0,6	12	42	83	0,9
Та624/1996	ЗАВТРАК	Савекла отварная (дольками) с маслом		60	0,819	6,049	4,807	77	0,011	5,462	0	2,695	20,209	23,607	12,016	0,785
47Е	ЗАВТРАК	Картофельная запеканка с маслом		180/5	12,80	13,00	9,20	204,00	0,213	35,556	20	5,026	27,951	109,808	41,561	1,7
685	ЗАВТРАК	Чай с сахаром лимон		200/15/7	0,20	0,10	13,90	57,00	0	1,12	0	0,01	2,56	1,34	0,73	0,08
	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,033			0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ЗАВТРАК	Хлеб сельский		20	1,30	0,20	7,00	35,00	0,02	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				<b>51,85</b>	<b>19,45</b>	<b>20,34</b>	<b>81,17</b>	<b>588,00</b>	<b>0,306</b>	<b>56,018</b>	<b>20</b>	<b>8,541</b>	<b>64,76</b>	<b>188,413</b>	<b>119,367</b>	<b>3,645</b>
<b>День 9 ( 11 сентября )</b>																
20/2015 Дели	ЗАВТРАК	Салат из огурцов с маслом		60	0,36	6,05	1,04	60,00	0,016	3,822	0	2,895	9,282	16,5	7,644	0,273
243/2015 Дели	ЗАВТРАК	Сосиски отварные		100	12,00	7,60	16,00	180,00	0,3	0	0	0,5	33,4	182,8	19,78	2,4
511/2004С6.шк	ЗАВТРАК	Каша рисовая рассыпчатая		150	3,67	4,90	28,30	172,00	0,045	0	39,9	0,27	4,95	62,35	27	0,54
685/2004С6.шк	ЗАВТРАК	Чай с сахаром		200/15	0,20	0,00	13,70	56,00	0,08	3,75	0	0,075	9,97	7,5	6,5	0,197
	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,033			0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ЗАВТРАК	Хлеб сельский		20	1,30	0,20	7,00	35,00	0,02	0	0	0,2	4			