

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК



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

«Согласовано»
 МБОУ «Лицей» № 2
 Директор
 Р. В. Зетянский



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									
День 1 (1 февраля)														
Дели 2015	Фрукты и ягоды свежие (Яблоки)	160	0,64	0,64	15,68	120,00	0,05	16	8	0,36	25,6	17,6	14,4	3,52
№268 Дели2015	Котлеты из говядины	80	9,66	12,41	9,45	162,00	0,166	3,861	0	1,384	54,974	155	21,93	1,678
№303 Дели2015	Каша вязкая (Гречневая) с маслом	150/5	6,66	9,02	34,00	170,00	0,292			0,518	37,352	170,6	44,55	1,101
№376 Дели2015	Чай с сахаром	200/15	0,53		9,47	40,00		0,27	0,117		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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			20,77	22,52	92,36	627,00	0,541	20,131	8,117	2,7	140,29	397,5	99,81	7,101
День 2 (2 февраля)														
	Колбаса	20	3,24	8,92	0,00	93,20	0,038	0	0	0	5,2	40,8	5	0,46
№311, сб. шк.2004	Каша рисовая 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
№741, сб. шк.2004	Ватрушка с творогом	60	6,20	3,00	19,40	131,00	0,04	0,04	0,06	39,35	32,79		7,87	0,42
№ 293	Комлот 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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			17,72	19,96	101,96	654,20	0,231	0,39	0,475	54,408	66,49	73,94	53,66	2,882
День 3 (3 февраля)														
Дели 2015	Фрукты и ягоды свежие (Мандарин)	110	0,64	0,64	15,68	42,00	0,05	16	8	0,36	25,6	17,6	14,4	3,52
№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
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 ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,014			0,108	2,76	12,72	3	0,372
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			7,22	2,59	68,50	309,00	0,212	17,3	28,26	1,548	204,96	179,8	55,6	5,282
День 4 (4 февраля)														
№45 Дели2015	Салат из белокочанной капусты	60	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	116,00	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
№ 292	Комлот из тургаи	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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			14,10	15,00	88,31	560,00	0,33	14,883	0,47	18,764	126,07	316	41,75	1,892
День 5 (5 февраля)														
	Сыр	20	2,18	0,50	0,76	16,12	0,004	0,09	5,5	0,01	11,31	11,36	1,39	0,05
№302, сб. шк.2004	Каша гречневая молочная с маслом	150/10	4,67	6,33	24,58	174,20	0,08	0,391	0,117		93,65	170,8	27,27	0,592
№738, сб. шк.2004	Пирожок печеный (с мясом с рисом)	60	165,40	7,56	22,02	165,40	0	0,02	0,07	0	14,91	0	14,61	0,91
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 ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,014			0,108	2,76	12,72	3	0,372
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			196,65	15,84	99,42	626,60	0,228	1,711	20,437	1,188	287,92	332,8	83,08	3,264
День 6 (6 февраля)														
	Сок фруктовый (0,2)	1 шт	0,00	0,00	24,00	90,00	0	0	0	0	0	0	0	0
№ 52 Дели2015	Салат из зелены отаврой	60	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	0,1
№ 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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			15,08	16,47	106,68	609,00	0,213	8,241	80,18	13,462	212,26	356,4	38,821	1,83
День 7 (8 февраля)														
Дели 2015	Фрукты и ягоды свежие (Мандарины)	110	0,80	0,20	7,50	42,00	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
№ 124	Сосиска отварная	100	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
№376 Дели2015	Чай с сахаром	200/15	0,53		9,47	40,00		0,27	0,117		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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			20,11	26,26	74,36	627,00	0,171	38,27	10,217	2,454	89,76	267,4	50,798	3,312
День 8 (9 февраля)														
	Сыр	20	2,18	0,50	0,76	16,12	0,004	0,09	5,5	0,01	11,31	11,36	1,39	0,05
№311, сб. шк.2004	Каша "Дружба" молочная с маслом	150/10	5,60	7,60	29,50	209,00	0,1	0,14	0,47		112,38	170,6	32,72	0,71
№ 272, сб. шк.2004	Булочка сдобная	60	7,30	11,70	55,40	368,00	0,08	0	0,04		15,51		9,7	0,82
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 ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,014			0,108	2,76	12,72	3	0,372
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			19,48	21,25	137,72	834,00	0,328	1,44	20,76	1,188	307,25	332,8	83,62	3,292
День 9 (10 февраля)														
Дели 2015	Фрукты и ягоды свежие (Груша)	120	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
№280 Дели 2015	Фрикадельки 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	1,1
№ 182	Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	6,58	6,75	26,75	195,00	0,158	0,167	0,367	0,518	90	170,6	79,21	2,45
№ 293	Комлот 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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			19,49	15,23	92,40	644,00	0,351	39,027	10,757	17,034	242,79	330,8	105,99	5,172
День 10 (11 февраля)														
№ 52 Дели2015	Салат из зелены отаврой	60	0,86	3,65	11,58	56,00	0,011	7,7		0,641	121,09	84,58	12,542	0,198
№290 Дели2015	Грудка куриная в сливочном соусе	60/30	11,65	10,76	1,63	154,00	0,088	2,326	89,677	3,955	25,165	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	0,27	0,284	11,46	64,15	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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			20,22	20,47	95,57	646,00	0,166	10,076	175,68	16,409	169,46	324,7	71,288	3,428
День 11 (12 февраля)														
№4														

День 12 (13 февраля)														
Дели 2015	Плоды и ягоды свежие (Яблоки)	180	0,64	0,64	15,68	75,20	0,05	16	8	0,36	25,6	17,6	14,4	3,52
№ 205 сб шк200	Плов с изюмом	200	4,60	17,90	51,60	387,00	0,06	1,82	0,04	20,48	40,13	0,69	37,67	1,71
№ 292	Компот из кураги	200	0,50	0,10	31,20	121,00	0,07	0,21	0,29	14,62	8,5	0,92	9,5	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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			4,42	1,18	70,64	311,20	0,167	16,21	8,29	15,418	42,86	50,74	30,1	5,142

Зав. Производством : *Сур*
 Калькулятор : *Сур*