

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

«Утверждаю»  
 ООО «Благ-В»  
 Директор  
 Е. П. Флегонтова

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

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									
<b>День 1 ( 25 января )</b>														
№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
№266 Дели2015	Бифштекс рубленый	80	8,32	7,15		200,00	0,04			1,343	11,01	127	6	1,1
№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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>19,57</b>	<b>18,55</b>	<b>71,09</b>	<b>561,00</b>	<b>0,378</b>	<b>6,52</b>	<b>0,117</b>	<b>2,359</b>	<b>87,702</b>	<b>398,9</b>	<b>75,53</b>	<b>3,273</b>
<b>День 2 ( 26 января )</b>														
	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
№195_С6 ШК 20	Каша "Дружба" молочная с маслом	150/10	4,67	6,33	24,58	174,20	0,08	0,391	0,117		93,85	170,6	27,27	0,592
№ 272_сб_шк 20	Булочка домашняя	60	7,30	11,70	55,40	358,00	0,08	0	0,04		15,51		9,7	0,82
№ 294_сб_шк2004	Комлот из яблок	200	0,20	0,10	17,20	68,00	0,01	1,6	0,01		6,03		3,13	0,8
	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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>17,63</b>	<b>19,07</b>	<b>121,70</b>	<b>731,32</b>	<b>0,207</b>	<b>2,081</b>	<b>5,667</b>	<b>0,448</b>	<b>135,26</b>	<b>214,1</b>	<b>48,69</b>	<b>2,964</b>
<b>День 3 ( 27 января )</b>														
Дели 2015	Фрукты и ягоды свежие (Мандарины)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
№234 Дели2015	Биточки рыбные	100	6,45	4,24	7,49	116,00	0,05	0,48	0,1	0,646	44,02	137,1	12	0
№312 Дели2015	Картофельные 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
№ 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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>14,12</b>	<b>13,26</b>	<b>91,95</b>	<b>562,00</b>	<b>0,377</b>	<b>46,633</b>	<b>10,47</b>	<b>18,904</b>	<b>144,09</b>	<b>286</b>	<b>46,7</b>	<b>1,722</b>
<b>День 4 ( 28 января )</b>														
Дели 2015	Груша	115	3,30	1,10	46,20	47,00	0,03	8		0,1	16	11	9	0,03
№ 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
304/2004С6_шк	Рис отварной с маслом	150/5	3,83	5,42	31,60	210,00	0,044	0	27	0,284	11,46	84,15	27,33	0,597
377/2015	Чай черный с сахаром	200/15	0,22	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 ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,014			0,108	2,76	12,72	3	0,372
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>20,44</b>	<b>28,67</b>	<b>117,34</b>	<b>670,00</b>	<b>0,127</b>	<b>8</b>	<b>27,08</b>	<b>1,822</b>	<b>59,64</b>	<b>266,4</b>	<b>56,84</b>	<b>2,984</b>
<b>День 5 ( 29 января )</b>														
№ 52 Дели2015	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,65	11,58	56,00	0,011	7,7		0,641	121,09	84,58	12,542	0,198
№280 Дели 2015	Фрикадельки в соусе	55/50	8,33	7,74	3,19	175,00	0,03	0,85	0,1	1,258	100,53	110,1	0,077	1
№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
№ 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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>18,57</b>	<b>15,96</b>	<b>98,36</b>	<b>649,00</b>	<b>0,142</b>	<b>8,4</b>	<b>80,12</b>	<b>14,243</b>	<b>242,77</b>	<b>284,5</b>	<b>35,877</b>	<b>3,62</b>
<b>День 6 ( 30 января )</b>														
Дели 2015	Фрукты и ягоды свежие (Яблоки)	160	0,64	0,64	15,68	75,20	0,05	16	8	0,36	25,6	17,6	14,4	3,62
№ 205_сб_шк2004	Плов с изюмом	200	4,60	17,90	51,60	387,00	0,06	1,82	0,04	20,48	40,13	0,89	37,67	1,71
№377Дели	Чай черный с сахаром, с лимоном	200/15/7	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 ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,014			0,108	2,76	12,72	3	0,372
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>4,44</b>	<b>1,09</b>	<b>61,17</b>	<b>278,20</b>	<b>0,247</b>	<b>16</b>	<b>8,09</b>	<b>2,298</b>	<b>134,81</b>	<b>129,8</b>	<b>61,6</b>	<b>6,067</b>

Зав. Производством :

Калькулятор :