

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

МЕНИЮ
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА«Утверждено»
ООО «Благо-В»
Директор
Е. П. Флегонтова«Гимназия №3»
"Согласовано"
МБОУ "Гимназия" № 3
Директор
М. Н. Абязнова

Категория: Школьники 1-4 классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Цена ОД, блюда	Выход блюда, гр	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 (7 ноября 2023г.)															
№769 сб.шк.200	Булочка домашняя		80	5,84	9,36	44,32	286,40	0,064	0	0,02	39,35	12,41		7,78	0,66
№311 сб.шк.200	Каша молочная "Дружба" с маслом		150/10	5,60	7,60	29,50	209,00	0,1	0,14	0,47		112,4	171	32,72	0,71
№686 сб.шк.200	Чай с лимоном и сахаром		200/7/10	0,10	0,00	9,30	37,00	0	1,12			2,73		0,73	0,06
Дели принт№1	Хлеб пшеничный		30	2,25	0,87	15,00	75,00	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
ТТК	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			64,19	15,77	18,16	110,42	669,40	0,254	1,26	0,49	40,37	143,4	248	62,53	3,11
День 2 (8 ноября 2023г.)															
№451 сб.шк.200	Котлеты из мяса говядины с маслом		100/5	20,60	18,30	17,50	320,00	0,08	0,38			43,35		35,77	1,85
№107 сб.шк.200	Пюре гороховое		150/5	14,70	4,80	34,70	243,00	0,5	0			82,5		74,7	4,86
№638 сб.шк.200	Комлот из кураги		200	1,30	0,10	32,40	130,00	0,02	0,4	0,29		39,4	0,92	24,94	0,84
Дели принт№1	Хлеб пшеничный		30	2,25	0,87	15,00	75,00	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
ТТК	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			64,19	40,83	24,40	111,90	830,00	0,69	0,78	0,29	1,02	181,2	78,6	156,7	9,23
День 3 (9 ноября 2023г.)															
№374 сб.шк.200	Горбуша, тушенная в томате с овощами		80/40	23,20	11,60	4,70	216,00	0,21	2,53	0,17	4	30,19	120	41,66	0,97
№297 сб.шк.200	Гарнир рисовый		150/5	3,58	3,92	36,80	200,00	0,03	0			4,56		24,9	0,52
№705 сб.шк.200	Напиток из плодов шиповника		200	0,60	0,20	27,00	111,00	0,01	80			11,09		2,96	0,57
Дели принт№1	Хлеб пшеничный		30	2,25	0,87	15,00	75,00	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
ТТК	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			64,19	31,61	16,92	95,80	664,00	0,34	82,53	0,17	5,02	61,74	198	90,82	3,74
День 4 (10 ноября 2023г.)															
сб.шк.200/4таб.2	Сыр порциями		30	6,96	8,85	0,00	109,20	0,01	0,21	86,4	0,15	264	150	10,5	0,3
ТК№19555	Яйцо вареное		50	6,30	5,30	0,50	78,00	0,033		75		25	86	5	0,6
№311 сб.шк.200	Каша пшеничная молочная с маслом		150/10	5,42	6,08	26,60	178,00	0,1	0,38	0,47		98,25	171	26,62	1,34
№631 сб.шк.200	Комлот из свежих фруктов		200	0,20	0,10	17,20	68,00	0,01	1,6	0,21	0,014	6,03	1,54	3,13	0,8
Дели принт№1	Хлеб пшеничный		30	2,25	0,87	15,00	75,00	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
ТТК	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			64,19	23,11	21,53	71,60	570,20	0,243	2,19	162,1	1,184	409,2	486	66,55	4,72
День 5 (11 ноября 2023г.)															
Дели 2015	Овощи свежие (огурцы)		60	0,48	0,06	1,68	9,00	0,02	6	6	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36
№443 сб.шк.200	Каша гречневая с овощами, мясным фаршем.		150/50	26,10	25,30	38,60	490,00	0,08	0,64	0,088		20,37		54,95	3,67
№639 сб.шк.200	Комлот из смеси 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
Дели принт№1	Хлеб пшеничный		30	2,25	0,87	15,00	75,00	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
ТТК	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			64,19	31,31	26,66	98,78	757,00	0,26	6,85	6,378	15,7	58,57	104	93,15	6,63
День 6 (13 ноября 2023 г.)															
№741 сб.шк.200/4	Ватрушка с творогом		80	9,80	4,80	31,00	209,00	0,06	0,06			52,5		12,3	0,69
№302 сб.шк.200	Каша ячневая молочная с маслом		150/10	5,22	6,00	26,82	183,00	0,01	0,37			107,8		24,7	0,65
№686 сб.шк.200	Чай с лимоном и сахаром		200/7/10	0,10	0,00	9,30	37,00	0	1,12			2,73		0,73	0,06
Дели принт№1	Хлеб пшеничный		30	2,25	0,87	15,00	75,00	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
ТТК	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			64,19	19,35	12,00	94,42	566,00	0,16	1,55	0	1,02	179	77,7	59,03	3,08
День 7 (14 ноября 2023г.)															
№413 сб.шк.200	Сосиски (халяль) отварные с маслом		100/5	10,00	21,70	0,80	238,00	0,02	0	0,08	1	22,97	139	13,31	1,61
№332 сб.шк.200/4г.	Макаронные изделия отварные.		150/5	5,50	3,92	32,83	192,00	0,058	0	0,02	0,816	9,43	57	7,558	0,8
№123 орг.лит.ш.	Комлот из компотной смеси (замор.ягод)		200	0,21	0,04	18,01	73,00	0,07	16,8	0,21	0,014	14,62	1,54	8,5	0,92
Дели принт№1	Хлеб пшеничный		30	2,25	0,87	15,00	75,00	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
ТТК	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			64,19	19,94	26,86	78,94	640,00	0,238	16,8	0,31	2,85	62,92	275	50,67	5,01
День 8 (15 ноября 2023г.)															
№462 сб.шк.200	Ежики из говядины с рисом в соусе том.		80/30	9,20	13,00	10,70	197,00	0,03	0,47			11,82	107	17,72	0,76
№520 сб.шк.200	Каототфельное пюре		150	3,08	4,90	20,00	138,00	0,12	10,4	0,08	3	35,6		28,4	1,03
№638 сб.шк.200	Комлот из кураги		200	1,30	0,10	32,40	130,00	0,02	0,4	0,29		39,4	0,92	24,94	0,84
Дели принт№1	Хлеб пшеничный		30	2,25	0,87	15,00	75,00	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
ТТК	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			64,19	17,81	19,20	90,40	602,00	0,26	11,27	0,37	4,02	102,7	186	92,36	4,31
День 9 (16 ноября 2023г.)															
№290, Дели2015	Грудка куриная в сливочном соусе		60/40	15,00	12,60	0,20	174,00	0,03	0,57			12,33		12,59	1,18
№297 сб.шк.200	Гарнир рисовый		150/5	3,58	3,92	36,80	200,00	0,03	0			4,56		24,9	0,52
№705 сб.шк.200	Напиток из плодов шиповника		200	0,60	0,20	27,00	111,00	0,01	80			11,09		2,96	0,57
Дели принт№1	Хлеб пшеничный		30	2,25	0,87	15,00	75,00	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
ТТК	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			64,19	23,41	17,92	91,30	622,00	0,16	80,57	0	1,02	43,88	77,7	61,75	3,95
День 10 (17 ноября 2023г.)															
сб.шк.200/4таб.2	Сыр порциями		30	6,96	8,85	0,00	109,20	0,01	0,21	86,4	0,15	264	150	10,5	0,3
ТК№19555	Яйцо вареное		50	6,30	5,30	0,50	78,00	0,033		75		25	86	5	0,6
№311 сб.шк.200	Каша манная молочная жидкая с маслом		150/10	5,40	7,20	26,80	194,00	0,06	0,48	0,14	0,518	114,4	171	17,03	0,38
№639 сб.шк.200	Комлот из смеси 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
Дели принт№1	Хлеб пшеничный		30	2,25	0,87	15,00	75,00	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
ТТК	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			64,19	23,39	22,65	85,80	639,20	0,263	0,9	161,8	16,31	427,8	485	62,33	3,88
День 11 (18 ноября 2023г.)															
Дели 2015	Овощи свежие (помидоры)		60	0,54	0,12	1,62	10,80	0,022	8,22	25,2	0,324	6	14,4	6,6	0,162
№492 сб.шк.200	Плов из курицы		200	18,40	23,40	32,20	415,00	0,06	0,61			20,2		37,7	1,68
№631 сб.шк.200	Комлот из свежих фруктов		200	0,20	0,10	17,20	68,00	0,01	1,6	0,21	0,014	6,03	1,54	3,13	0,8
Дели принт№1	Хлеб пшеничный		30	2,25	0,87	15,00	75,00	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
ТТК	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30												