

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

МЕНЮ
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

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

«Согласовано»
МБОУ "Гимназия" № 3
Директор
М. Н. Абязнова

Категория: Школьники 1-4 классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Цена блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	С, мг.	А, мг.	Е, мг.	Са, мг.	Р, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.
				Б	Ж	У									
День 1 (1 октября)															
№431.сб.шк.200	Печень по-строгановски		60/40	20,60	14,80	2,50	224,00	0,25	13,16			10,76		21,85	7,83
№297.сб.2004г.	Гарнир пшеничный		150/5	6,50	5,25	36,30	222,00	0,21	0	0,02	0,816	15,6	57,01	45,4	1,52
№376а.Дели2011	Чай с сахаром		200/10	0,53		9,47	40,00		0,27	0,117		13,6	22,13	11,73	0,1
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
Дел.пр.№1.2011г	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30	2,31	0,42	11,30	60,30	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55,55		32,19	21,14	74,57	621,30	0,55	13,43	0,137	1,836	55,86	166,8	100,28	11,13
День 2 (3 октября)															
№2769.сб.шк.200	Булочка домашняя		80	5,84	9,36	44,32	286,40	0,084	0	0,02	39,35	12,41		7,78	0,66
№311.сб.шк.200	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
№376а.Дели2011	Чай с сахаром		200/10	0,53		9,47	40,00		0,27	0,117		13,6	22,13	11,73	0,1
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
Дел.пр.№1.2011г	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30	2,31	0,42	11,30	60,30	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55,55		16,53	18,25	109,59	670,70	0,264	0,41	0,607	40,37	164,29	270,4	73,53	3,16
День 3 (4 октября)															
№ 124	Сосиски Мусульманские 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.2004г.	Макаронные изделия отварные		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
№631.сб.шк.2004	Компот 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
Дел.пр.№1.2011г	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30	2,31	0,42	11,30	60,30	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55,55		20,26	27,01	77,13	633,30	0,178	1,6	0,31	2,85	64,33	275,2	45,298	4,89
День 4 (5 октября)															
№462.сб.шк.200	Жюжи мясные с рисом в соусе томатном		80/40	9,20	13,00	10,70	197,00	0,03	0,47			11,82	107,5	17,72	0,76
№520.сб.шк.2004	Картофельное пюре		150	3,08	4,90	20,00	138,00	0,12	10,4	0,08	3	35,6		28,4	1,03
№ 294 шк.2004г.	Компот из ягод		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
Дел.пр.№1.2011г	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30	2,31	0,42	11,30	60,30	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55,55		17,04	19,29	74,20	538,30	0,26	12,47	0,29	4,034	69,35	186,7	70,65	4,27
День 5 (6 октября)															
№492.сб.шк.200	Каша гречневая с мясом и овощами		50/200	19,00	23,78	31,56	419,00	0,056	0,611	0,088		20,433		37,67	1,71
№ 293	Компот 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
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
Дел.пр.№1.2011г	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30	2,31	0,42	11,30	60,30	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55,55		24,06	25,17	89,06	675,30	0,216	0,821	0,378	15,64	44,833	78,62	67,47	4,31
День 6 (7 октября)															
№741сб.шк.2004	Ватрушка с творогом		80	8,60	4,20	27,10	209,00	0,05	5	0,08		45,9		10,73	0,6
№190сб.шк.2004	Каша молочная манная с маслом		150/10	5,40	7,20	28,80	194,00	0,06	0,48	0,14	0,518	114,4	170,6	17,03	0,38
№631.сб.шк.2004	Компот 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
Дел.пр.№1.2011г	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30	2,31	0,42	11,30	60,30	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55,55		18,76	12,79	97,40	606,30	0,21	7,08	0,43	1,562	182,23	249,8	52,19	3,46
День 7 (8 октября)															
№374.сб.шк.200	Рыба тушеная(Минтай) в томате с овощами		80/50	23,20	11,80	4,70	216,00	0,21	2,53	0,17	4	30,19	120,1	41,66	0,97
№297.сб.шк.200	Гарнир рисовый		150/5	3,83	5,42	31,60	210,00	0,044	0	0,27	0,284	11,46	84,15	27,33	0,597
№ 294 шк.2004г.	Компот из ягод		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
Дел.пр.№1.2011г	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30	2,31	0,42	11,30	60,30	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55,55		31,79	18,41	79,80	629,30	0,354	4,13	27,38	5,318	63,58	283,5	93,42	4,047
День 8 (10 октября)															
сб.шк.2004таб 2	Сыр порционный		20	2,18	0,50	0,76	16,12	0,034	0,09	5,5	0,01	11,31	11,36	1,39	0,05
№769.сб.шк.200	Булочка домашняя		60	4,38	7,02	33,24	215,00	0,048	0	0,02	39,35	9,31		5,83	0,49
№302.сб.шк.200	Каша ячневая молочная с маслом		150/10	6,20	7,20	32,20	219,00	0,12	0,44	0,125		129,39		29,69	0,78
№686.сб.шк.2004	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
Дел.пр.№1.2011г	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30	2,31	0,42	11,30	60,30	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55,55		17,42	16,01	101,80	622,42	0,262	1,65	5,645	40,38	168,64	89,06	58,94	3,06
День 9 (11 октября)															
№ 124	Сосиски Мусульманские 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
№297.сб.шк.200	Гарнир гречневый		150/5	8,70	5,70	37,80	240,00	0,26			0,518	14,1		132,9	4,6
№ 293	Компот 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
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
Дел.пр.№1.2011г	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30	2,31	0,42	11,30	60,30	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55,55		23,76	28,79	96,10	734,30	0,44	0,21	0,37	17,158	61,47	217,6	176,01	8,81
День 10 (12 октября)															
№436.сб.шк.200	Жаркое по-домашнему из курицы		80/170	19,30	19,90	18,90	334,00	0,16	8,77			23,88		48,35	3,59
№631.сб.шк.2004	Компот 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
Дел.пр.№1.2011г	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30	2,31	0,42	11,30	60,30	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55,55		24,06	21,29	62,40	537,30	0,26	10,37	0,21	1,034	45,81	79,24	72,78	6,07
День 11 (13 октября)															
№451.сб.шк.200	Котлеты из мяса говядины с соусом		80/30	16,20	14,50	13,90	252,00	0,07	0,29			34,65		28,56	1,48
№332.сб.2004г.	Макаронные изделия отварные		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
№ 294 шк.2004г.	Компот из ягод		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
Дел.пр.№1.2011г	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30	2,31	0,42	11,30	60,30	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55,55		26,46	19,81	90,23	647,30	0,228	1,89	0,23	1,85	66,01	136,2</		