

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

МЕНЮ

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

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

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

Категория: Школьники 1-4 классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Цена, руб. блюда	Выход, 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 (1 октября 2024г.)															
	Сосиски (халыля) отварные с маслом сливочным		100/5	10,00	21,70	0,80	238,00	0,02	0	0,08	1	22,97	139	13,31	1,61
№413,сб.шк.200															
№297,сб.шк.200	Каша гречневая рассыпчатая		150/5	8,70	5,70	37,80	240,00	0,26			0,52	14,1		132,9	4,6
№638,сб.шк.200	Компот 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№10	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 (дарницкий формовой)		30	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			66,76	24,23	28,70	98,30	745,00	0,39	0,4	0,37	2,54	92,37	217,6	192,5	8,73
День 2 (2 октября 2024г.)															
№290, Дели201	Грудка куриная в сливочном соусе		80/40	20,00	16,80	0,30	232,00	0,05	0,76			16,44		16,78	1,58
№332,сб.2004г.	Макаронные изделия отварные		150/5	5,50	3,92	32,83	192,00	0,06	0			9,43	57,01	7,56	0,78
№639(3),сб.шк.200	Компот 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№10	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 (дарницкий формовой)		30	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			66,76	30,23	22,02	91,63	682,00	0,27	0,97	0,29	15,64	60,27	135,6	54,14	4,96
День 3 (3 октября 2024г.)															
№451,сб.шк.200	Котлеты из мяса говядины с том.соусом		80/30	16,20	14,50	13,90	252,00	0,07	0,29			34,65		28,56	1,48
№107,сб.шк.2001г.	Пюре гороховое		150/5	14,70	4,80	34,70	243,00	0,5	0			82,5		74,7	4,86
№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№10	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 (дарницкий формовой)		30	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			66,76	35,73	20,70	102,90	743,00	0,67	80,29	0	1,02	144,1	77,7	127,5	8,59
День 4 (4 октября 2024г.)															
ТТК№19555	Яйцо вареное		50	6,30	5,30	0,50	78,00	0,033				75		28,56	1,48
сб.шк.2004таб.2	Сыр порциями		30	8,04	7,56	0,00	100,00	0,01	0,21	86,4	0,15	264	150	10,5	0,3
№311,сб.шк.200	Каша молочная "Дружба" с маслом		150/10	4,62	6,36	24,60	175,00	0,08	0,4			93,65		27,26	0,59
№123,орг.пит.ш.	Компот из компотной смеси(быст.замор.)		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№10	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 (дарницкий формовой)		30	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			66,76	23,40	20,46	70,41	563,00	0,283	17,41	161,6	1,184	413,2	315,2	72,56	4,09
День 5 (5 октября 2024г.)															
№492,сб.шк.200	Плов из курицы		250	23,00	29,20	40,20	519,00	0,05	0,76			25,19		47,13	2,1
№638,сб.шк.200	Компот 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№10	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 (дарницкий формовой)		30	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			66,76	28,53	30,50	99,90	786,00	0,16	1,16	0,29	1,02	80,49	78,62	93,37	4,62
День 6 (7 октября 2024 г.)															
ТК	Печенье сахарное		60	4,50	7,20	44,60	259,00	0,05	0	6,6	2,1	17,4	54	12	1,26
№302,сб.шк.200	Каша ячневая молочная с маслом		200/10	6,96	8,00	35,76	244,00	0,13	0,49			143,8		33	0,87
№686,сб.шк.200	Чай с лимоном и сахаром		200	0,10	0,00	9,30	37,00	0	1,12			2,73		0,73	0,06
Дели принт№10	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 (дарницкий формовой)		30	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			66,76	15,79	16,40	116,96	677,00	0,27	1,61	6,6	3,12	179,8	131,7	67,03	3,87
День 7 (8 октября 2024 г.)															
	Сосиски (халыля) отварные с маслом сливочным		100/5	10,00	21,70	0,80	238,00	0,02	0	0,08	1	22,97	139	13,31	1,61
№413,сб.шк.200															
№332,сб.2004г.	Макаронные изделия отварные		150/5	5,50	3,92	32,83	192,00	0,06	0			9,43	57,01	7,56	0,78
№639(3),сб.шк.200	Компот 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№10	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 (дарницкий формовой)		30	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			66,76	20,23	26,92	92,13	688,00	0,24	0,21	0,37	16,64	56,8	274,6	50,67	4,99
День 8 (9 октября 2024 г.)															
№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	107,5	17,72	0,76
№297,сб.шк.200	Каша гречневая рассыпчатая		150/5	8,70	5,70	37,80	240,00	0,26			0,52	14,1		132,9	4,6
№638,сб.шк.200	Компот 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№10	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 (дарницкий формовой)		30	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			66,76	23,43	20,00	108,20	704,00	0,4	0,87	0,29	1,54	81,22	186,1	196,9	7,88
День 9 (10 октября 2024 г.)															
№374,сб.шк.200	Горбуша, тушенная в томате с овощами		80/40	18,56	9,28	3,76	173,00	0,17	2,02			24,15	120,1	33,33	0,78
№297,сб.шк.200	Каша рисовая рассыпчатая		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№10	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 (дарницкий формовой)		30	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			66,76	26,97	14,60	94,86	621,00	0,3	82,02	0	1,02	55,7	197,8	82,49	3,55
День 10 (11 октября 2024 г.)															
№769,сб.шк.200	Булочка домашняя		80	5,84	9,36	44,32	286,00	0,06	0	0,02	39,35	12,41		7,78	0,66
сб.шк.2004таб.2	Сыр порциями		30	8,04	7,56	0,00	100,00	0,01	0,21	86,4	0,15	264	150	10,5	0,3
№311,сб.шк.200	Каша пшеничная молочн. жидкая с маслом		150/10	5,42	6,70	25,60	184,00	0,13	0,38			94,5		33	0,86
№123,орг.пит.ш.	Компот из компотной смеси(быст.замор.)		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№10	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 (дарницкий формовой)		30	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			66,76	23,74	24,86	115,23	780,00	0,36	17,39	86,63	40,53	401,4	229,2	81,08	4,42
День 11 (12 октября 2024 г.)															
№1033 Дели201	Пельмени мясные отварные с бульоном		180/70	27,90	14,40	53,50	441,00	0,18	0,9	36	2,52	41,6	286	35,1	3,96
№639(3),сб.шк.200	Компот 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№10	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 (дарницкий формовой)		30	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35