



ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

МЕНИО
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА



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

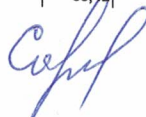
«Согласовано»
МБОУ «Гимназия» № 3
Директор
М.Н. Абязнова

Категория: Школьники 1-4 классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Цена блюда	Выход блюда, гр	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	С, мг.	А, мг.	Е, мг.	Са, мг.	Р, мг.	Мg, мг.	Fe, мг.
				Б	Ж	У									
День 1 (15 апреля 2024г.)															
№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
№311,сб.шк.200	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом		150/10	5,42	6,70	25,60	184,00	0,13	0,38		94,5			33	0,86
№685,сб.шк.200	Чай с сахаром		200	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0		0,26			0	0,03
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:			63,42	15,59	17,26	106,32	642,00	0,28	0,38	0,02	40,37	123,1	77,7	62,08	3,23
День 2 (16 апреля 2024г.)															
№413,сб.шк.200	Сосиски (халыль) 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
№297,сб.шк.200	Каша гречневая рассыпчатая		150/5	5,70	37,80	37,80	240,00	0,26			0,52	14,1		132,9	4,6
№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:			63,42	23,14	28,64	83,91	688,00	0,44	16,8	0,29	2,554	67,59	218	176	8,81
День 3 (17 апреля 2024г.)															
№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	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
№639(3),сб.шк.2	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:			63,42	26,87	14,50	99,06	631,00	0,36	2,23	0,29	15,64	53,11	199	88,03	3,9
День 4 (18 апреля 2024г.)															
№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
№332,сб.2004г.	Макаронные изделия отварные		150/5	5,50	3,92	32,83	192,00	0,06	0			9,43	57	7,56	0,78
№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:			63,42	19,14	18,16	88,84	599,00	0,25	17,27	0,21	1,034	51,77	244	55,08	4,14
День 5 (19 апреля 2024г.)															
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
ТТК	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		150/10	5,22	6,00	26,82	183,00	0,01	0,37			107,8		24,7	0,65
№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:			63,42	22,59	22,16	125,72	790,00	0,17	80,58	93	3,27	416,2	282	71,46	4,46
День 6 (20 апреля 2024 г.)															
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
№492,сб.шк.200	Плов из курицы		200	17,10	21,40	28,40	377,00	0,05	0,55			18,39		33,9	1,54
№693,сб.шк.200	Какао с молоком		200	3,30	3,10	13,60	94,00	0,03	0,52			108,6		21,05	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:			63,42	25,11	25,76	70,98	617,00	0,19	7,07	6	1,08	156,7	103	84,65	4,15
День 7 (22 апреля 2024 г.)															
№741сб.шк.2004	Ватрушка с творогом		80	9,82	4,80	30,97	209,00	0,06	0,06	0,08		52,45		12,26	0,69
№311,сб.шк.200	Каша молочная "Дружба" с маслом		150/10	4,62	6,36	24,80	175,00	0,08	0,4			93,65		27,26	0,59
№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:			63,42	18,77	12,36	92,17	558,00	0,23	1,58	0,08	1,02	164,7	77,7	61,55	3,02
День 8 (23 апреля 2024 г.)															
№413,сб.шк.200	Сосиски (халыль) 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
№107,сб.2001г.	Пюре гороховое		150/5	14,70	4,80	34,70	243,00	0,5	0			82,5		74,7	4,86
№639(3),сб.шк.2	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:			63,42	29,43	27,80	94,00	739,00	0,68	0,21	0,37	16,64	129,9	218	117,8	9,07
День 9 (24 апреля 2024 г.)															
№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
№332,сб.2004г.	Макаронные изделия отварные		150/5	5,50	3,92	32,83	192,00	0,06	0			9,43	57	7,56	0,78
№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:			63,42	26,53	19,82	101,03	692,00	0,23	80,29	0	1,02	71,07	135	60,38	4,51
День 10 (25 апреля 2024 г.)															
№290, Дели201	Грудка куриная в сливочном соусе		60/40	15,00	12,60	0,20	174,00	0,03	0,57			12,33		12,59	1,19
№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
№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:			63,42	24,11	17,82	96,70	641,00	0,17	0,97	0,29	1,02	72,19	78,6	83,73	4,23
День 11 (26 апреля 2024 г.)															
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
ТТК№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	5,46	6,08	26,80	178,00	0,1	0,38	0,47		98,25	171	26,62	1,34
№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				

День 13 (29 апреля 2024 г.)															
№769 с.б.ш.к.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	
№311, с.б.ш.к.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	
№686, с.б.ш.к.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:		63,42		14,79	16,92	105,52	635,00	0,23	1,52	0,02	40,37	124,7	77,7	57,07	2,99
День 14 (30 апреля 2024 г.)															
№413, с.б.ш.к.200	Сосиски (халяль) 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	
№332 с.б.ш.к.2004г.	Макаронные изделия отварные	150/5	5,50	3,92	32,83	192,00	0,06	0			9,43	57	7,56	0,78	
№639(3), с.б.ш.к.2	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:		63,42		20,23	26,92	92,13	688,00	0,24	0,21	0,37	16,64	58,8	275	50,67	4,99

Зав. Производством :



Калькулятор:

