

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

МЕНЮ
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

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.	Mg, мг.	Fe, мг.
				Б	Ж	У									
День 1 (15 марта 2023г.)															
№290, Дели20	Грудка куриная в сливочном соусе		60/40	11,65	10,76	1,63	154,00	0,068	2,326	68,68	3,956	25,19	123	15,72	1,009
№297, сб. шк. 20	Гарнир гречневый		150/5	8,70	5,70	37,80	240,00	0,26			0,518	14,1		132,9	4,6
№639, сб. шк. 20	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
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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		64,19		25,35	18,30	100,63	665,00	0,458	2,536	68,97	19,75	59,79	163	165,5	7,189
День 2 (16 марта 2023г.)															
№451, сб. шк. 20	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
№297, сб. шк. 20	Гарнир рисовый		150/5	3,58	3,92	36,80	200,00	0,03	0			4,56		24,9	0,52
№639, сб. шк. 20	Какао с молоком		200	3,60	3,30	13,70	98,00	0,03	0,52			110,4		26,97	0,88
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
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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		64,19		27,80	23,46	94,40	700,00	0,19	0,81	0	0,66	161,6	39	88,83	3,54
День 3 (17 марта 2023г.)															
сб. шк. 2004 таб.	Сыр порцирми		30	6,96	8,85	0,00	109,20	0,01	0,21	86,4	0,15	264	150	10,5	0,3
№311, сб. шк. 20	Каша "Дружба" молочная с маслом		200/10	6,20	8,50	32,80	233,00	0,11	0,53			124,9	171	36,35	0,79
№123, орг. лит. 1	Компот из ягодной смеси		200	0,20		28,20	122,00	0,07	0,29	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
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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		64,19		17,86	19,09	91,00	614,20	0,25	1,03	86,61	0,824	415,5	361	63,75	2,67
День 4 (18 марта 2023г.)															
№402, сб. шк. 20	Каша гречневая с мясом и овощами		200/50	19,00	23,78	31,56	419,00	0,056	0,611	0,088		20,43		37,67	1,71
№123, орг. лит. 1	Компот из компотной смеси		200	0,20		28,20	122,00	0,07	0,29	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
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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		64,19		23,70	25,52	89,76	691,00	0,186	0,901	0,298	0,674	47,05	40,5	54,57	3,29
День 5 (20 марта 2023г.)															
№76, сб. шк. 20	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. 20	Каша пшеничная молочная с маслом		150/10	5,42	6,08	26,60	177,50	0,1	0,13	0,47		98,25	171	26,62	1,34
№123, орг. лит. 1	Компот из ягодной смеси		200	0,20		28,20	122,00	0,07	0,29	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
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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		64,19		15,96	17,18	129,12	735,90	0,294	0,42	0,7	40,02	137,3	211	51,3	3,58
День 6 (21 марта 2023г.)															
Сосиски Мусульманские отварные с маслом															
№413, сб. шк. 20	молочном		100/10	10,00	21,70	0,80	238,00	0,02	0	0,08	1	22,97	139	13,31	1,61
№332, сб. 2004	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
№639, сб. шк. 20	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
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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		64,19		20,50	27,46	94,83	701,00	0,208	0,21	0,39	17,1	52,9	236	37,77	3,99
День 7 (22 марта 2023 г.)															
№471, сб. шк. 20	Фрикадельки мясные с соусом		80/30	11,30	9,30	8,20	162,00	0,04	0,02			23,84		20,99	0,92
№297, сб. шк. 20	Гарнир гречневый		150/5	8,70	5,70	37,80	240,00	0,26			0,518	14,1		132,9	4,6
№123, орг. лит. 1	Компот из компотной смеси		200	0,20		28,20	122,00	0,07	0,29	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
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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		64,19		24,70	16,74	104,20	674,00	0,43	0,31	0,21	1,192	64,56	40,5	170,8	7,1
День 8 (23 марта 2023 г.)															
Дели 2015	Фрукты и ягоды свежиз (яблоко)		160	1,60	0,32	18,24	83,20	0,0272	7,36	4,8	0,288	9,6	17,6	8	0,192
№493, сб. шк. 20	Гуляш из курицы		170/80	23,00	29,20	40,20	519,00	0,05	0,76			25,19		47,13	2,1
№639, сб. шк. 20	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
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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		64,19		29,60	31,36	119,64	873,20	0,2072	8,33	5,09	15,57	55,29	57,5	72,03	3,872
День 9 (24 марта 2023г.)															
№402, сб. шк. 20	Буженины мясные с рисом в соусе томатном		80/30	9,20	13,00	10,70	197,00	0,03	0,47			11,82	107	17,72	0,76
№297, сб. шк. 20	Гарнир рисовый		150/5	3,83	5,42	31,60	210,00	0,044	0	27	0,284	11,46	84,2	27,33	0,597
№123, орг. лит. 1	Компот из ягодной смеси		200	0,20		28,20	122,00	0,07	0,29	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
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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		64,19		17,73	20,16	100,50	679,00	0,204	0,76	27,21	0,958	49,9	232	61,95	2,937

Зав. Производством:

Калькулятор: