ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

МЕНЮ
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

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

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

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 (16 октября 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.шк200	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 (17 октября 2023г.)															
№413,сб.шк.200	Сосиски (халяль) отварные с маслом		100/10	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			0,52	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№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		24,23	28,70	98,30	745,00	0,39	0,4	0,37	2,54	92,37	218	192,5	8,73
День 3 (18 октября 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
№693,сб.шк.200	Горячий шоколад		200	3,30	3,10	13,60	94,00	0,03	0,52			108,6		21,05	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		34,31	19,82	82,40	647,00	0,36	3,05	0,17	5,02	159,2	198	108,9	3,74
День 4 (19 октября 2023г.)															
№462,сб шк.200	Ёжики из говядины с рисом в соусе том.		100/20	11,40	16,20	13,40	246,00	0,03	0,59			14,78	107	22,15	0,95
№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	7,558	0,8
№639,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№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		21,63	21,42	104,73	696,00	0,248	0,8	0,31	16,46	48,61	243	59,51	3,55
День 5 (20 октября 2023г.)															
сб.шк.2004таб.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
№311сб.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
№692,сб.шк.200	Кофейный напиток на молоке		200	3,20	2,80	18,50	109,00	0,03	0,52			105,9		12,18	0,11
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		26,09	25,35	73,10	627,20	0,223	1,21	161,5	1,688	525,2	484	66,01	3,07
День 6 (21 октября 2023 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
№123,орг.пит.щ	Компот из компотной смеси (заморож.яг)		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		32,34	15,64	98,81	651,00	0,34	17,7	36,21	3,554	72,12	365	64,9	6,56
День 7 (23 октября 2023г.)															
№741сб.шк2004	Ватрушка с творогом		80	9,80	4,80	31,00	209,00	0,06	0,06			52,5		12,3	0,69
№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
№686,сб.шк200	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		19,55	12,08	94,20	561,00	0,25	1,56	0,47	1,02	169,4	248	60,95	3,77
День 8 (24 октября 2023г.)															
№413,сб.шк.200	Сосиски (халяль) отварные с маслом		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.2004г.	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
№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		20,33	27,02	87,93	678,00	0,178	80	0,1	2,836	59,39	274	45,13	4,66
День 9 (25 октября 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
№631,сб.шк.200	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
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		31,21	16,82	86,00	621,00	0,34	4,13	0,38	5,034	56,68	199	90,99	3,97
День 10 (26 октября 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.2001г.	Пюре горсховое.		150/5	14,70	4,90	34,70	243,00	0,5	0			82,5		74,7	4,86
№648,сб.шк.200	Кисель		200	0,00	0,00	20,00	76,00	0	0	0	0	0,48	1,54	0	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		39,53	24,30	99,50	776,00	0,67	0,38	0	1,02	142,2	79,2	131,8	8,45
День 11 (27 октября 2023г.)															
сб. шк.2004таб 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
№302,сб.шк 200	Каша ячневая молочная с маслом		15010	5,22	6,00	28,82	183,00	0,01	0,37			107,8		24,7	0,65
№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№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		24,01	21,45	87,02	637,20	0,163	0,98	161,7	1,17	452,1	315	86,44	4,07

Зав. Производством :

Калькулятор: