

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									
<b>День 1 ( 16 февраля 2023г.)</b>															
ТТК№7	Рагу овощное из курицы		250	17,90	21,60	17,50	337,00	0,12	13,15			43,25		51,68	3,17
№693,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
Де.пр.№1,2011	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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>64,19</b>		<b>26,06</b>	<b>26,19</b>	<b>57,50</b>	<b>570,30</b>	<b>0,24</b>	<b>13,67</b>	<b>0</b>	<b>1,02</b>	<b>169,5</b>	<b>77,7</b>	<b>99,95</b>	<b>5,73</b>
<b>День 2 ( 17 февраля 2023г.)</b>															
сб.шк.2004таб.	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
№311,сб.шк.20	Каша пшеничная молочная с маслом		200/10	9,10	10,10	44,30	296,00	0,17	0,64			163,8		44,35	2,24
№123,орг.пит.	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
Де.пр.№1,2011	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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>64,19</b>		<b>20,82</b>	<b>20,24</b>	<b>98,80</b>	<b>662,50</b>	<b>0,34</b>	<b>1,14</b>	<b>86,61</b>	<b>1,184</b>	<b>458,3</b>	<b>229</b>	<b>84,65</b>	<b>5,14</b>
<b>День 3 ( 18 февраля 2023г.)</b>															
№352 Дели201	Пельмени мясные отварные с бульоном		180/200	17,60	13,70	24,20	323,00	0,13	28,3	0,18	1,283	109,3	239	61,1	2,72
№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
Де.пр.№1,2011	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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>64,19</b>		<b>22,66</b>	<b>15,09</b>	<b>81,70</b>	<b>579,30</b>	<b>0,29</b>	<b>28,51</b>	<b>0,47</b>	<b>16,92</b>	<b>133,7</b>	<b>318</b>	<b>90,9</b>	<b>5,32</b>
<b>День 4 ( 20 февраля 2023г.)</b>															
№769,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 "Дружба" молочная 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.шк.20	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
Де.пр.№1,2011	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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>64,19</b>		<b>16,10</b>	<b>18,25</b>	<b>109,42</b>	<b>667,70</b>	<b>0,254</b>	<b>1,26</b>	<b>0,49</b>	<b>40,37</b>	<b>143,4</b>	<b>248</b>	<b>62,53</b>	<b>3,11</b>
<b>День 5 ( 21 февраля 2023г.)</b>															
№413,сб.шк.20	Сосиски Мусульманские 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.шк.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
№692,сб.шк.20	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
Де.пр.№1,2011	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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>64,19</b>		<b>23,26</b>	<b>29,71</b>	<b>78,43</b>	<b>674,30</b>	<b>0,198</b>	<b>0,52</b>	<b>0,1</b>	<b>2,836</b>	<b>154,2</b>	<b>274</b>	<b>54,35</b>	<b>4,2</b>
<b>День 6 ( 22 февраля 2023г.)</b>															
№492,сб.шк.20	Плов из курицы		170/80	23,00	29,20	40,20	519,00	0,05	0,76			25,19		47,13	2,1
№638,сб.шк.20	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
Де.пр.№1,2011	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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>64,19</b>		<b>28,86</b>	<b>30,59</b>	<b>98,90</b>	<b>784,30</b>	<b>0,16</b>	<b>1,16</b>	<b>0,29</b>	<b>1,02</b>	<b>80,49</b>	<b>78,6</b>	<b>93,37</b>	<b>4,62</b>
<b>День 7 ( 25 февраля 2023 г.)</b>															
№462,сб.шк.20	Ежики 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
№520,сб.шк.20	Картофельное пюре		150	3,08	4,90	20,00	138,00	0,12	10,4	0,08	3	35,6		28,4	1,03
№123,орг.пит.	Компот из вишни		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
Де.пр.№1,2011	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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>64,19</b>		<b>17,04</b>	<b>19,19</b>	<b>85,20</b>	<b>592,30</b>	<b>0,31</b>	<b>11,16</b>	<b>0,29</b>	<b>4,034</b>	<b>77,94</b>	<b>187</b>	<b>75,92</b>	<b>4,39</b>
<b>День 8 ( 27 февраля 2023 г.)</b>															
№741,сб.шк.20	Ватрушка с творогом		80	8,60	4,20	27,10	183,00	0,05	5	0,08		45,9		10,73	0,6
№302,сб.шк.20	Каше ячневая молочная с маслом		150/10	6,20	7,20	32,20	219,00	0,12	0,44	0,125		129,4		29,69	0,78
№685,сб.шк.20	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
Де.пр.№1,2011	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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>64,19</b>		<b>19,46</b>	<b>12,69</b>	<b>94,90</b>	<b>574,30</b>	<b>0,26</b>	<b>6,56</b>	<b>0,205</b>	<b>1,02</b>	<b>193,9</b>	<b>77,7</b>	<b>62,45</b>	<b>3,12</b>
<b>День 9 ( 28 февраля 2023г.)</b>															
№413,сб.шк.20	Сосиски Мусульманские 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.шк.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
№693,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
Де.пр.№1,2011	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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>64,19</b>		<b>23,66</b>	<b>30,21</b>	<b>73,63</b>	<b>663,30</b>	<b>0,198</b>	<b>0,52</b>	<b>0,1</b>	<b>2,836</b>	<b>158,7</b>	<b>274</b>	<b>69,14</b>	<b>4,97</b>

Зав. Производством :

Калькулятор: