[illegible]ВИЧИЙ 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 | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | B1, мг. | C, мг. | A, мг. | E, мг. | Ca, мг. | P, мг. | Mg, мг. | Fe, мг. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Б | Ж | У | | | | | | | | | |
| День 1 ( 16 сентября ) | | | | | | | | | | | | | | | |
| №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 |
| №302,сб.шк.200 | Каша ячневая молочная с маслом | | 150/10 | 6,20 | 7,20 | 32,20 | 219,00 | 0,12 | 0,44 | 0,125 | | 129,39 | | 29,69 | 0,78 |
| №376а Дели201 | Чай с сахаром | | 200/10 | 0,53 | | 9,47 | 40,00 | | 0,27 | 0,117 | | 13,6 | 22,13 | 11,73 | 0,1 |
| 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.№1,2011г | 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 |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | | **55,55** | | **17,13** | **17,85** | **112,29** | **680,70** | **0,274** | **0,71** | **0,262** | **40,37** | **171,3** | **99,83** | **70,5** | **3,22** |
| День 2 ( 17 сентября ) | | | | | | | | | | | | | | | |
| №374.сб.шк.200 | Рыба тушенная(Минтай) в томате с овощами | | 80/50 | 23,20 | 11,60 | 4,70 | 216,00 | 0,21 | 2,53 | 0,17 | 4 | 30,19 | 120,1 | 41,66 | 0,97 |
| №297,сб.шк.200 | Гарнир рисовый | | 150/5 | 3,83 | 5,42 | 31,60 | 210,00 | 0,044 | 0 | 27 | 0,284 | 11,46 | 84,15 | 27,33 | 0,597 |
| №638(3),сб.шк.2 | Компот из кураги | | 200 | 1,30 | 0,10 | 32,40 | 130,00 | 0,02 | 0,4 | 80 | 11,09 | 39,4 | 0,57 | 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.№1,2011г | 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 |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | | **55,55** | | **32,89** | **18,41** | **95,00** | **691,30** | **0,364** | **2,93** | **107,17** | **16,394** | **96,95** | **282,5** | **115,23** | **4,087** |
| День 3 (19 сентября ) | | | | | | | | | | | | | | | |
| сб.шк.2004таб.2 | Сыр порционный | | 20 | 2,18 | 0,50 | 0,76 | 16,12 | 0,004 | 0,09 | 5,5 | 0,01 | 11,31 | 11,36 | 1,39 | 0,05 |
| №741сб.шк2004 | Ватрушка с творогом | | 60 | 8,60 | 4,20 | 27,10 | 183,00 | 0,05 | 5 | 0,08 | | 45,9 | | 10,73 | 0,6 |
| №311,сб шк.200 | Каша "Дружба" молочная с маслом | | 150/10 | 5,60 | 7,60 | 29,50 | 209,00 | 0,1 | 0,14 | 0,47 | | 112,38 | 170,6 | 32,72 | 0,71 |
| №376а Дели201 | Чай с сахаром | | 200/10 | 0,53 | | 9,47 | 40,00 | | 0,27 | 0,117 | | 13,6 | 22,13 | 11,73 | 0,1 |
| 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.№1,2011г | 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 |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | | **55,55** | | **21,47** | **13,59** | **93,13** | **583,42** | **0,244** | **5,5** | **6,167** | **1,03** | **199,09** | **281,7** | **77,87** | **3,14** |
| День 4 ( 20 сентября ) | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 124 | Сосиски Мусульманские отварные с соусом | | 100/30 | 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 | 57,01 | 7,558 | 0,8 |
| № 293 | 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.№1,2011г | 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 |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | | **55,55** | | **20,56** | **27,01** | **91,13** | **686,30** | **0,238** | **0,21** | **0,39** | **17,456** | **56,8** | **274,6** | **50,668** | **5,01** |
| День 5 ( 21 сентября ) | | | | | | | | | | | | | | | |
| №462,сб.шк.200 | Ёжики мясные с рисом в соусе томатном | | 60/40 | 9,59 | 12,60 | 9,45 | 179,00 | 0,049 | 2,517 | 0 | 2,096 | 12,795 | 107,5 | 18,18 | 1,531 |
| №520,сб.шк2004 | Картофельное пюре | | 150 | 3,08 | 4,90 | 20,00 | 138,00 | 0,12 | 10,4 | 0,08 | 3 | 35,6 | | 28,4 | 1,03 |
| №631,сб.шк2004 | 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 |
| Де.пр.№1,2011г | 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 |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | | **55,55** | | **17,43** | **18,89** | **72,95** | **520,30** | **0,269** | **14,517** | **0,29** | **6,13** | **70,325** | **186,7** | **71,01** | **5,041** |
| День 6 ( 22 сентября ) | | | | | | | | | | | | | | | |
| №492,сб.шк.200 | Гречка с мясным фаршем с овощами | | 80/150 | 19,00 | 23,78 | 31,56 | 419,00 | 0,056 | 0,611 | 0,088 | | 20,433 | | 37,67 | 1,71 |
| №686,сб.шк2004 | 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.№1,2011г | 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 |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | | **55,55** | | **23,66** | **25,07** | **67,16** | **591,30** | **0,146** | **1,731** | **0,088** | **1,02** | **39,063** | **77,7** | **59,7** | **3,45** |
| День 7 ( 23 сентября ) | | | | | | | | | | | | | | | |
| №87 сб.шк.2010 | Плюшка новомосковская | | 80 | 4,70 | 3,48 | 34,80 | 175,00 | 0,05 | 0,02 | 0,02 | | 14,2 | | 6,66 | 0,05 |
| №190сб.шк.2004 | Каша молочная манная с маслом | | 150/10 | 5,40 | 7,20 | 26,80 | 194,00 | 0,06 | 0,48 | 0,14 | 0,518 | 114,4 | 170,6 | 17,03 | 0,38 |
| № 294 шк.2004г | Компот из ягод | | 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 |
| Де.пр.№1,2011г | 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 |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | | **55,55** | | **14,86** | **12,07** | **105,10** | **572,30** | **0,21** | **2,1** | **0,37** | **1,552** | **150,53** | **249,8** | **48,12** | **2,91** |
| День 8 ( 24 сентября ) | | | | | | | | | | | | | | | |
| №392 Дели2015 | Пельмени мясные отварные с соусом | | 180/60 | 17,60 | 13,70 | 24,20 | 291,00 | 0,13 | 28,3 | 0,18 | 1,283 | 109,3 | 239 | 61,1 | 2,72 |
| №631,сб.шк2004 | 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 |
| Де.пр.№1,2011г | 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 |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | | **55,55** | | **22,36** | **15,09** | **67,70** | **494,30** | **0,23** | **29,9** | **0,39** | **2,317** | **131,23** | **318,3** | **85,53** | **5,2** |
| День 9 ( 26 сентября ) | | | | | | | | | | | | | | | |
| сб.шк.2004таб.2 | Сыр порционный | | 20 | 2,18 | 0,50 | 0,76 | 16,12 | 0,004 | 0,09 | 5,5 | 0,01 | 11,31 | 11,36 | 1,39 | 0,05 |
| №741сб.шк2004 | Ватрушка с творогом | | 60 | 8,60 | 4,20 | 27,10 | 183,00 | 0,05 | 5 | 0,08 | | 45,9 | | 10,73 | 0,6 |
| №311,сб.шк.200 | Каша рисовая молочная с маслом | | 150/10 | 4,50 | 7,20 | 27,60 | 194,00 | 0,05 | 0,14 | 0,125 | | 11,24 | | 25,29 | 0,38 |
| №376а Дели201 | Чай с сахаром | | 200/10 | 0,53 | | 9,47 | 40,00 | | 0,27 | 0,117 | | 13,6 | 22,13 | 11,73 | 0,1 |
| 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 №1,2011г | 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 |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | | **55,55** | | **20,37** | **13,19** | **91,23** | **568,42** | **0,194** | **5,5** | **5,822** | **1,03** | **97,95** | **111,2** | **70,44** | **2,81** |
| День 10 ( 27 сентября ) | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 124 | Сосиски Мусульманские отварные с соусом | | 100/30 | 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 | | | 0,518 | 14,1 | | 132,9 | 4,6 |
| № 293 | 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.№1,2011г | 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 |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | | **55,55** | | **23,76** | **28,79** | **96,10** | **734,30** | **0,44** | **0,21** | **0,37** | **17,158** | **61,47** | **217,6** | **176,01** | **8,81** |
| День 11 ( 28 сентября ) | | | | | | | | | | | | | | | |
| №451,сб.шк.200 | 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 |
| №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 | 57,01 | 7,558 | 0,8 |
| № 294 шк.2004г | Компот из ягод | | 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 |
| Де.пр.№1,2011г | 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 |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | | **55,55** | | **26,46** | **19,81** | **90,23** | **647,30** | **0,228** | **1,89** | **0,23** | **1,85** | **66,01** | **136,2** | **60,548** | **4,76** |
| День 12 ( 29 сентября ) | | | | | | | | | | | | | | | |
| №290, ДеЛи2015 | Грудка куриная в сливочном соусе | | 60/40 | 11,65 | 10,76 | 1,63 | 154,00 | 0,068 | 2,326 | 68,677 | 3,956 | 25,185 | 123,2 | 15,716 | 1,009 |
| №297,сб.шк.200 | Гарнир рисовый | | 150/5 | 3,83 | 5,42 | 31,60 | 210,00 | 0,044 | 0 | 27 | 0,284 | 11,46 | 84,15 | 27,33 | 0,597 |
| №686,сб шк2004 | 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.№1,2011г | 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 |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | | **55,55** | | **20,14** | **17,47** | **68,83** | **536,30** | **0,202** | **3,446** | **95,677** | **5,26** | **55,275** | **285** | **65,076** | **3,346** |
| День 13 ( 30 сентября ) | | | | | | | | | | | | | | | |
| №436,сб.шк.200 | Жаркое по-домашнему из курицы | | 80/170 | 19,30 | 19,90 | 18,90 | 334,00 | 0,16 | 8,77 | | | 23,88 | | 48,35 | 3,59 |
| №631,сб.шк2004 | 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 |
| Де.пр.№1,2011г | 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 |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | | **55,55** | | **24,06** | **21,29** | **62,40** | **537,30** | **0,26** | **10,37** | **0,21** | **1,034** | **45,81** | **79,24** | **72,78** | **6,07** |

Зав. Производством :

Калькулятор: