

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

МЕНЮ  
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.	Mg, мг.	Fe, мг.
				Б	Ж	У									
<b>День 1 (16 марта 2024г.)</b>															
№492, сб. шк. 200	Плов из курицы		250	23,00	29,20	40,20	519,00	0,05	0,76			25,19		47,13	2,1
№692, сб. шк. 200	Кофейный напиток на молоке		200	2,90	2,80	14,90	94,00	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 (дарницкий формовой)		30	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>63,42</b>		<b>30,13</b>	<b>33,20</b>	<b>82,40</b>	<b>750,00</b>	<b>0,17</b>	<b>1,28</b>	<b>0</b>	<b>1,02</b>	<b>147</b>	<b>77,7</b>	<b>80,61</b>	<b>3,89</b>
<b>День 2 (18 марта 2024г.)</b>															
№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 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
№288, сб. шк. 200	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 (дарницкий формовой)		30	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>63,42</b>		<b>15,77</b>	<b>18,16</b>	<b>110,42</b>	<b>669,00</b>	<b>0,25</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 3 (19 марта 2024г.)</b>															
№413, сб. шк. 200	Сосиски (халаяль) отварные с маслом		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 пшеничная рассыпчатая		150/5	6,50	5,25	36,30	222,00	0,21	0			15,6		45,4	1,52
№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 (дарницкий формовой)		30	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>63,42</b>		<b>21,23</b>	<b>28,25</b>	<b>95,60</b>	<b>718,00</b>	<b>0,39</b>	<b>0,21</b>	<b>0,37</b>	<b>16,64</b>	<b>62,97</b>	<b>218</b>	<b>88,51</b>	<b>5,73</b>
<b>День 4 (20 марта 2024г.)</b>															
№462, сб. шк. 200	Бежики 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, сб. шк. 200	Компот из компотной смеси (замор. ягод)		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 (дарницкий формовой)		30	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>63,42</b>		<b>19,14</b>	<b>18,16</b>	<b>88,84</b>	<b>599,00</b>	<b>0,25</b>	<b>17,27</b>	<b>0,21</b>	<b>1,034</b>	<b>51,77</b>	<b>244</b>	<b>55,08</b>	<b>4,14</b>
<b>День 5 (21 марта 2024г.)</b>															
№290, Дели 201	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
№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 (дарницкий формовой)		30	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>63,42</b>		<b>23,31</b>	<b>17,82</b>	<b>95,50</b>	<b>632,00</b>	<b>0,22</b>	<b>0,78</b>	<b>0,29</b>	<b>15,64</b>	<b>41,29</b>	<b>78,6</b>	<b>67,29</b>	<b>4,31</b>
<b>День 6 (22 марта 2024г.)</b>															
сб. шк. 2004 таб. 2	Сыр порциями		30	6,96	8,85	0,00	109,00	0,01	0,21	86,4	0,15	264	150	10,5	0,3
ЭК №19556	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	26,60	178,00	0,1	0,38	0,47		96,25	171	26,62	1,34
№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 (дарницкий формовой)		30	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>63,42</b>		<b>24,25</b>	<b>21,53</b>	<b>86,80</b>	<b>632,00</b>	<b>0,253</b>	<b>0,99</b>	<b>162,2</b>	<b>1,17</b>	<b>442,6</b>	<b>485</b>	<b>88,36</b>	<b>4,76</b>

Зав. Производством:

Калькулятор: