

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

МЕНЮ
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

Категория: Школьники 1-4 классы

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | В1, мг. | С, мг. | А, мг. | В, мг. | Са, мг. | Р, мг. | Mg, мг. | Fe, мг. |
|-----------------------------|--|-------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | | | | | | | | |
| День 1 (16 марта) | | | | | | | | | | | | | | |
| №462 сб.шк.2004 | Ежики мясные с рисом в соусе томатном | 80/30 | 9,59 | 12,60 | 9,45 | 179,00 | 0,049 | 2,517 | 0 | 2,096 | 12,795 | 107,5 | 18,18 | 1,531 |
| №312 Дели2015 | Картофельное пюре | 150 | 3,09 | 8,28 | 22,00 | 172,00 | 0,164 | 7,943 | 0,08 | 3 | 47,805 | 98,84 | 8 | 0 |
| №294 | Компот из свежих яблок | 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 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 71,00 | 0,033 | | | 0,33 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 20 | 1,00 | 0,20 | 9,00 | 44,00 | 0,014 | | | 0,108 | 2,76 | 12,72 | 3 | 0,372 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 16,16 | 21,42 | 72,41 | 534,00 | 0,27 | 12,06 | 0,29 | 5,548 | 75,39 | 240,1 | 36,51 | 3,033 |
| День 2 (17 марта) | | | | | | | | | | | | | | |
| №290, Дели2015 | Грудка куриная в сливочном соусе | 60/30 | 11,65 | 10,76 | 1,63 | 154,00 | 0,068 | 2,326 | 68,677 | 3,956 | 25,185 | 123,2 | 15,716 | 1,009 |
| 304/2004Сб.шк | 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 |
| 123 | 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 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 71,00 | 0,033 | | | 0,33 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 20 | 1,00 | 0,20 | 9,00 | 44,00 | 0,014 | | | 0,108 | 2,76 | 12,72 | 3 | 0,372 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 18,96 | 16,62 | 85,19 | 601,00 | 0,229 | 2,616 | 95,887 | 4,692 | 60,025 | 241,1 | 58,746 | 3,228 |
| День 3 (18 марта) | | | | | | | | | | | | | | |
| Дели 2015 | Фрукты и ягоды свежие (яблоко) | 200 | 0,60 | 0,40 | 22,80 | 104,00 | 0,034 | 9,2 | 6 | 0,36 | 12 | 22 | 10 | 0,24 |
| №263 | Ватрушка с творогом | 70 | 8,60 | 4,20 | 27,10 | 183,00 | 0,05 | 5 | 0,08 | | 45,9 | | 10,73 | 0,6 |
| №311, сб.шк.2004 | Каша пшеничная молочная с маслом | 150/10 | 5,42 | 6,08 | 26,80 | 177,50 | 0,1 | 0,13 | 0,47 | | 98,25 | 170,6 | 26,62 | 1,34 |
| 123 | Компот из красной смородины | 200 | 0,60 | 0,20 | 27,00 | 111,00 | 0,01 | 0,05 | 80 | 11,09 | 2,96 | 0,57 | 8,5 | 0,92 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 71,00 | 0,033 | | | 0,33 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 20 | 1,00 | 0,20 | 9,00 | 44,00 | 0,014 | | | 0,108 | 2,76 | 12,72 | 3 | 0,372 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 18,50 | 11,32 | 127,26 | 690,50 | 0,241 | 14,38 | 86,55 | 11,888 | 167,87 | 225,3 | 63,05 | 3,802 |
| День 4 (19 марта) | | | | | | | | | | | | | | |
| №492, сб.шк.2004 | Плов из курицы | 50/150 | 19,00 | 23,78 | 31,56 | 419,00 | 0,056 | 0,611 | 0,088 | | 20,433 | | 37,67 | 1,71 |
| № 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 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 71,00 | 0,033 | | | 0,33 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 20 | 1,00 | 0,20 | 9,00 | 44,00 | 0,014 | | | 0,108 | 2,76 | 12,72 | 3 | 0,372 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 22,78 | 24,32 | 86,52 | 655,00 | 0,173 | 0,821 | 0,378 | 15,058 | 37,693 | 33,14 | 53,37 | 3,632 |
| День 5 (21 марта) | | | | | | | | | | | | | | |
| сб.шк.2004таб.24 | Сыр | 25 | 6,96 | 8,85 | 0,76 | 16,12 | 0,01 | 0,21 | 5,5 | 0,01 | 264 | 10,5 | 105 | 0,3 |
| №272 сб.шк.2004 | 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.2004 | 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 |
| 377/2015 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,10 | 0,00 | 9,30 | 37,00 | 0 | 1,12 | | | 2,73 | | 0,73 | 0,06 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 71,00 | 0,033 | | | 0,33 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 20 | 1,00 | 0,20 | 9,00 | 44,00 | 0,014 | | | 0,108 | 2,76 | 12,72 | 3 | 0,372 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 21,78 | 26,25 | 107,64 | 663,52 | 0,221 | 1,47 | 5,99 | 39,798 | 400,28 | 213,3 | 153,43 | 2,432 |
| День 6 (22 марта) | | | | | | | | | | | | | | |
| № 124 | Сосиски Говяжьи Халыль 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 |
| №203 | 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 | Компот из свежих плодов | 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 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 71,00 | 0,033 | | | 0,33 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 20 | 1,00 | 0,20 | 9,00 | 44,00 | 0,014 | | | 0,108 | 2,76 | 12,72 | 3 | 0,372 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 18,98 | 26,16 | 74,59 | 613,00 | 0,135 | 1,6 | 0,31 | 2,268 | 47,19 | 229,8 | 31,198 | 3,912 |
| День 7 (23 марта) | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 97 | Жаркое по-домашнему из куриной грудки | 50/150 | 12,00 | 16,12 | 29,80 | 295,00 | 0,222 | 27,825 | 28,5 | 2,174 | 35,535 | 197,8 | 47,778 | 2,26 |
| № 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 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 71,00 | 0,033 | | | 0,33 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 20 | 1,00 | 0,20 | 9,00 | 44,00 | 0,014 | | | 0,108 | 2,76 | 12,72 | 3 | 0,372 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 15,78 | 16,66 | 84,76 | 531,00 | 0,339 | 28,035 | 28,79 | 17,232 | 52,795 | 231 | 63,478 | 4,182 |
| День 8 (24 марта) | | | | | | | | | | | | | | |
| №80 Дели 2015 | Рыба тушеная(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 |
| 304/2004Сб.шк | 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 |
| 123 | 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 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 71,00 | 0,033 | | | 0,33 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 20 | 1,00 | 0,20 | 9,00 | 44,00 | 0,014 | | | 0,108 | 2,76 | 12,72 | 3 | 0,372 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 30,51 | 17,46 | 88,26 | 663,00 | 0,371 | 2,82 | 27,38 | 4,736 | 65,03 | 238 | 84,69 | 3,189 |
| День 9 (25 марта) | | | | | | | | | | | | | | |
| №251 | Пирожки печеные с картофелем | 75 | 4,10 | 4,00 | 23,60 | 148,00 | 0,05 | 0,46 | 0,08 | | 11,62 | | 9,33 | 0,62 |
| №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 |
| 123 | Компот из красной смородины | 200 | 0,60 | 0,20 | 27,00 | 111,00 | 0,01 | 0,05 | 80 | 11,09 | 2,96 | 0,57 | 8,5 | 0,92 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 71,00 | 0,033 | | | 0,33 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 20 | 1,00 | 0,20 | 9,00 | 44,00 | 0,014 | | | 0,108 | 2,76 | 12,72 | 3 | 0,372 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 13,38 | 11,84 | 101,16 | 568,00 | 0,167 | 0,99 | 80,22 | 12,046 | 137,74 | 203,3 | 42,06 | 2,622 |
| День 10 (26 марта) | | | | | | | | | | | | | | |
| №268 Дели2015 | Котлеты из мяса говядины с маслом | 80/20 | 9,66 | 12,41 | 9,45 | 182,00 | 0,166 | 3,861 | 0 | 1,384 | 54,974 | 155 | 21,93 | 1,678 |
| №303 Дели2015 | Гарнир гречневый | 150/5 | 6,66 | 9,02 | 34,00 | 170,00 | 0,292 | | | 0,518 | 37,352 | 170,6 | 44,55 | 1,101 |
| №292 | 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 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 71,00 | 0,033 | | | 0,33 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 20 | 1,00 | 0,20 | 9,00 | 44,00 | 0,014 | | | 0,108 | 2,76 | 12,72 | 3 | 0,372 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 20,90 | 21,98 | 99,61 | 597,00 | 0,525 | 4,261 | 80 | 13,43 | 140,49 | 358,4 | 98,62 | 4,321 |

Зав. Производством:

Калькулятор: