

## ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

МЕНЮ  
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

Категория: Школьники 1-4 класс

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	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 декабря )</b>														
№124	Сосиски Говяжьи халяль отварные	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 с маслом	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
123	Компот из красной смородины	200	0,80	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:			19,38	26,26	84,39	656,00	0,135	0,05	80,1	13,344	44,12	228,8	36,568	4,032
<b>День 2 ( 17 декабря )</b>														
	Сыр	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
Дели 2015	Фрукты и ягоды свежие (мандарин)	110	0,88	0,33	12,65	58,30	0,0638	29,37	37,4	0,22	40,7	22	13,2	0,165
№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
№ 305	Кисель	200	0,00	0,00	20,00	76,00	0	0			0,48		0	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:			11,74	8,47	83,97	459,42	0,1748	29,94	43,04	1,186	175,65	236,1	38,82	1,357
<b>День 3 ( 18 декабря )</b>														
№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	3,332
<b>День 4 ( 20 декабря )</b>														
Дели 2015	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	160	0,48	0,32	18,24	83,20	0,0272	7,36	4,8	0,288	9,6	17,6	8	0,192
№270 сб.шк.2004	Булочка домашняя	60	3,90	3,60	28,50	198,00	0,04	0	0,02	39,35	8,53		5,18	0,43
№311.сб.шк.2004	Каша ячневая 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
377/2015	Чай с сахаром с лимоном	200/10/7	0,08	0,01	15,19	62,00	0,003	2,8	0	0,014	3,25	1,54	0,84	0,087
	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:			12,24	11,57	113,29	650,20	0,1672	10,3	4,945	40,09	41,38	51,36	46,51	1,791
<b>День 5 ( 21 декабря )</b>														
№ 124	Сосиски Говяжьи халяль отварные	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 с маслом	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
123	Компот из красной смородины	200	0,80	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:			19,38	26,26	84,39	656,00	0,135	0,05	80,1	13,344	44,12	228,8	36,568	4,032
<b>День 6 ( 22 декабря )</b>														
№462 сб.шк.2004	Ежики 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
№312 Дели2015	Картофельное пюре с маслом	150	3,09	8,28	22,00	172,00	0,164	7,943	0,08	3	47,805	98,84	8	0
№ 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:			16,46	21,42	86,41	587,00	0,33	10,67	0,37	20,154	77,86	239,5	41,88	3,153
<b>День 7 ( 23 декабря )</b>														
№234 Дели2015	Котлеты рыбные с соусом	80/30	12,70	8,50	12,20	177,00	0,11	0,3	0,1	0,646	37,03	137,1	23,72	0,78
334/2004Сб.шк.	Рис отварной с маслом	150/5	3,83	5,42	31,60	210,00	0,044	0	27	0,284	11,46	84,15	27,33	0,597
№ 305	Кисель	200	0,00	0,00	20,00	76,00	0	0			0,48		0	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:			19,81	14,36	87,56	578,00	0,201	0,3	27,1	1,368	57,73	253,4	58,25	2,139
<b>День 8 ( 24 декабря )</b>														
Дели 2015	Фрукты и ягоды свежие (Банан)	240	3,60	1,20	50,40	230,40	0,096	24	48	0,96	19,2	67,2	100,8	1,44
	Сыр	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
№311.сб.шк.2004	Каша "Дружба" молочная с маслом	150/10	5,60	7,80	29,50	209,00	0,1	0,14	0,47	112,38	170,6	32,72	0,71	
123	Компот из вишни	200	0,20	0,04	1,00	73,00	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:			14,86	9,78	105,42	643,52	0,317	24,52	54,18	1,422	166,27	282,9	150,61	3,822
<b>День 9 ( 25 декабря )</b>														
№392 Дели2015	Пельмени мясные отварные с маслом	180/5	10,34	12,18	20,34	237,00	0,159	0,491	0,18	1,283	79,453	239	10,579	0,01
123	Компот из красной смородины	200	0,80	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:			14,22	12,82	71,10	463,00	0,216	0,541	80,18	12,811	91,173	271,8	26,279	1,632
<b>День 10 ( 27 декабря )</b>														
Дели 2015	Фрукты и ягоды свежие (мандарин)	110	0,88	0,33	12,65	58,30	0,0638	29,37	37,4	0,22	40,7	22	13,2	0,165
№270 сб.шк.2004	Булочка домашняя	60	3,90	3,60	28,50	198,00	0,04	0	0,02	39,35	8,53		5,18	0,43
№311.сб.шк.2004	Каша пшеничная 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
377/2015	Чай с сахаром с лимоном	200/10/7	0,08	0,01	15,19	62,00	0,003	2,8	0	0,014	3,25	1,54	0,84	0,087
	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:			12,64	11,58	107,70	625,30	0,2038	32,31	37,545	40,022	72,48	55,76	51,71	1,764
<b>День 11 ( 28 декабря )</b>														
№268 Дели2015	Котлеты из мяса говядины с соусом	80/30	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 с маслом сливочным	150/5	6,68	9,02	34,00	170,00	0,292			0,518	37,352	170,6	44,55	1,101
123	Компот из вишни	200	0,20	0,04	1,00	73,00	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:			19,80	21,92	68,21	540,00	0,575	4,151	0,21	2,354	115,71	359,3	82,18	4,401

Зав. Производством :

Калькулятор :