ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

МЕНЮ
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

«Утверждаю»
ООО «Благо-Вр»
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)	В1, мг.	С, мг.	А, мг.	Е, мг.	Са, мг.	Р, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
				Б	Ж	У									
День 1 (17 мая)															
№ 124	Сосиски Говяжьи Халяль 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 2 (18 мая)															
№462,сб.шк.200	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
№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
№123Орг.пит200	Компот из вишни		200	0,20	0,04	17,20	68,00	0,01	16,8	0,21	0,014		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**	**18,83**	**72,95**	**520,30**	**0,269**	**29,717**	**0,29**	**6,13**	**64,295**	**186,7**	**71,01**	**5,041**
День 3 (19 мая)															
№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
№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**		**31,79**	**18,41**	**79,80**	**629,30**	**0,354**	**4,13**	**27,38**	**5,318**	**63,58**	**283,5**	**93,42**	**4,047**
День 4 (20 мая)															
Прил.1,сб.шк200	Сыр порционный		15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,006	0,105	43,2	0,075	132	75	5,25	0,15
№741сб.шк2004	Ватрушка с творогом		65	8,60	4,20	27,10	183,00	0,05	5	0,08		45,9		10,73	0,6
№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
№ 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**		**22,54**	**17,22**	**111,40**	**687,90**	**0,276**	**5,795**	**43,71**	**16,233**	**316,7**	**324,2**	**62,81**	**3,73**
День 5 (21 мая)															
№392 Дели2015	Пельмени мясные отварные с бульоном		150/150	17,60	13,70	24,20	291,00	0,13	28,3	0,18	1,283	109,3	239	61,1	2,72
№123Орг.пит200	Компот из черешни		200	0,20	0,04	17,20	68,00	0,01	16,8	0,21	0,014		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:				**22,36**	**15,03**	**67,70**	**494,30**	**0,23**	**45,1**	**0,39**	**2,317**	**125,2**	**318,3**	**85,53**	**5,2**
День 6 (23 мая)															
№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
№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
№686,сб.шк2004	Чай с лимоном и сахаром		200/10/7	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:				**21,81**	**15,97**	**70,06**	**518,30**	**0,216**	**3,446**	**68,697**	**5,792**	**53,245**	**257,9**	**45,304**	**3,549**
День 7 (24 мая)															
№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
№376 Дели2015	Чай с молоком и сахаром		150/50/10	1,40	1,40	11,20	61,00	0,01	0,26	0,117		53,06	22,13	6,09	0,07
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**		**18,00**	**19,25**	**114,02**	**701,70**	**0,284**	**0,7**	**0,262**	**40,37**	**210,76**	**99,83**	**64,86**	**3,19**
День 8 (25 мая)															
№ 124	Сосиски Говяжьи Халяль 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
№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**		**23,79**	**28,69**	**74,37**	**653,30**	**0,37**	**0,27**	**0,197**	**2,538**	**66,57**	**238,8**	**179,24**	**7,99**
День 9 (26 мая)															
№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
№123Орг.пит200	Компот из вишни		200	0,20	0,04	17,20	68,00	0,01	16,8	0,21	0,014		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**	**19,75**	**90,23**	**647,30**	**0,228**	**17,09**	**0,23**	**1,85**	**59,98**	**136,2**	**60,548**	**4,76**
День 10 (27 мая)															
№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
№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
№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**		**16,10**	**18,25**	**109,42**	**667,70**	**0,254**	**1,26**	**0,49**	**40,37**	**143,42**	**248,3**	**62,53**	**3,11**
День 11 (28 мая)															
№492,сб.шк.200	Плов из курицы		80/170	23,00	29,20	40,20	519,00	0,05	0,76			25,19		47,13	2,1
№123Орг.пит200	Компот из черешни		200	0,20	0,04	17,20	68,00	0,01	16,8	0,21	0,014		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:				**27,76**	**30,53**	**83,70**	**722,30**	**0,15**	**17,56**	**0,21**	**1,034**	**41,09**	**79,24**	**71,56**	**4,58**

Зав. Производством :

Калькулятор: