ГОРЯЧИЙ 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, гр	Пищевые вещества, г Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	С, мг.	А, мг.	Е, мг.	Ca, мг.	P, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
День 1 (17 апреля 2023г.)															
сб.шк.2004таб.2	Сыр порциями		30	6,96	8,85	0,00	109,20	0,01	0,21	86,4	0,15	264	150	10,5	0,3
№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		112,4	171	32,72	0,71
№692,сб.шк.200	Кофейный напиток на молоке		200	3,20	2,80	18,50	109,00	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
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:		**64,19**		**26,16**	**29,90**	**118,62**	**848,90**	**0,294**	**0,87**	**86,89**	**40,52**	**510,6**	**398**	**84,48**	**3,46**
День 2 (18 апреля 2023г.)															
№413,сб.шк.200	Сосиски Мусульманские 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
№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	7,558	0,8
№705,сб.шк.200	Напиток из плодов шиповника		200	0,60	0,20	27,00	111,00	0,01	80			11,09		2,96	0,57
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:		**64,19**		**20,66**	**27,11**	**86,93**	**676,30**	**0,178**	**80**	**0,1**	**2,836**	**59,39**	**274**	**45,13**	**4,66**
День 3 (19 апреля 2023г.)															
№462,сб.шк.200	Ежики мясные с рисом в соусе томатном		80/30	9,20	13,00	10,70	197,00	0,03	0,47			11,82	107	17,72	0,76
№297,сб.шк.200	Гарнир рисовый		150/5	3,58	3,92	36,80	200,00	0,03	0			4,56		24,9	0,52
№631,сб.шк.200	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:		**64,19**		**17,54**	**18,31**	**91,00**	**600,30**	**0,16**	**2,07**	**0,21**	**1,034**	**38,31**	**187**	**67,05**	**3,76**
День 4 (20 апреля 2023г.)															
№290, ДеЛи201	Грудка куриная в сливочном соусе		80/40	11,65	10,76	1,63	154,00	0,068	2,326	68,68	3,956	25,19	123	15,72	1,009
№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
№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
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:		**64,19**		**26,21**	**17,85**	**98,13**	**659,30**	**0,438**	**2,726**	**68,97**	**5,494**	**94,59**	**202**	**194,9**	**8,129**
День 5 (22 апреля 2023г.)															
№492,сб.шк.200	Плов из курицы		170/80	23,00	29,20	40,20	519,00	0,05	0,76			25,19		47,13	2,1
№639,сб.шк.200	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:		**64,19**		**28,06**	**30,59**	**97,70**	**775,30**	**0,21**	**0,97**	**0,29**	**15,64**	**49,59**	**78,6**	**76,93**	**4,7**
День 6 (24 апреля 2023 г.)															
№741сб.шк2004	Ватрушка с творогом		80	8,60	4,20	27,10	183,00	0,05	5	0,08		45,9		10,73	0,6
№311,сб.шк.200	Каша пшеничная молочная с маслом		150/10	5,42	6,08	26,60	178,00	0,1	0,38	0,47		98,25	171	26,62	1,34
№693,сб.шк.200	Какао с молоком		200	3,60	3,30	13,70	98,00	0,03	0,52			110,4		26,97	0,88
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:		**64,19**		**22,18**	**14,87**	**93,70**	**594,30**	**0,27**	**5,9**	**0,55**	**1,02**	**270,4**	**248**	**85,62**	**4,5**
День 7 (25 апреля 2023 г.)															
№413,сб.шк.200	Сосиски Мусульманские 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
№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	7,558	0,8
№123,орг.пит.ш	Компот из ягодной смеси		200	0,20		28,20	122,00	0,07	0,29	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
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:		**64,19**		**20,26**	**26,91**	**88,13**	**687,30**	**0,238**	**0,29**	**0,31**	**2,85**	**62,92**	**275**	**50,67**	**5,01**
День 8 (26 апреля 2023г.)															
№492,сб.шк.200	Каша гречневая с овощами с мясом		200/50	19,00	23,78	31,56	419,00	0,056	0,611	0,088		20,43		37,67	1,71
№631,сб.шк.200	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:		**64,19**		**23,76**	**25,17**	**75,06**	**622,30**	**0,156**	**2,211**	**0,298**	**1,034**	**42,36**	**79,2**	**62,1**	**4,19**
День 9 (27 апреля 2023г.)															
№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
№297,сб.шк.200	Гарнир рисовый		150/5	3,58	3,92	36,80	200,00	0,03	0			4,56		24,9	0,52
№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
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:		**64,19**		**25,64**	**19,81**	**109,40**	**717,30**	**0,21**	**0,69**	**0,29**	**1,02**	**94,51**	**78,6**	**99,7**	**4,52**
День 10 (28 апреля 2023г.)															
сб.шк.2004 т.б.2	Сыр порциями		30	6,96	8,85	0,00	109,20	0,01	0,21	86,4	0,15	264	150	10,5	0,3
ТК№19555	Яйцо вареное		50	6,30	5,30	0,50	78,00	0,033		75		25	86	5	0,6
№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		129,4		29,69	0,78
№123,орг.пит.ш	Компот из компотной смеси		200	0,20		28,20	122,00	0,07	0,29	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
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:		**64,19**		**24,22**	**22,64**	**87,20**	**663,50**	**0,323**	**0,94**	**161,7**	**1,184**	**448,9**	**315**	**74,99**	**4,28**
День 11 (29 апреля 2023г.)															
ТТК№7	Рагу овощное из курицы		250	17,90	21,60	17,50	337,00	0,12	13,15			43,25		51,68	3,17
№639,сб.шк.200	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:		**64,19**		**22,96**	**22,99**	**75,00**	**593,30**	**0,28**	**13,36**	**0,29**	**15,64**	**67,65**	**78,6**	**81,48**	**5,77**

Зав. Производством :

Калькулятор: