

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

МЕНЮ
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

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									
День 1 (18 сентября 2023г.)															
№769 с6.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 с6.шк.200	Каша молочная "Дружба" с маслом		150/10	5,60	7,80	29,50	209,00	0,1	0,14	0,47		112,4	171	32,72	0,71
№686 с6.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
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	16,10	18,25	109,42	667,70	0,254	1,26	0,49	40,37	143,4	248	62,53	3,11
День 2 (19 сентября 2023г.)															
№413 с6.шк.200	Сосиски (халля) отварные с маслом		100/10	10,00	21,70	0,80	238,00	0,02	0	0,08	1	22,97	139	13,31	1,61
№297 с6.шк.200	Гарнир гречневый		150/5	8,70	5,70	37,80	240,00	0,26			0,52	14,1		132,9	4,6
№631 с6.шк.200	Компот из свежих ягод		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	23,46	28,79	82,10	681,30	0,38	1,6	0,29	2,554	59	218	170,6	8,69
День 3 (20 сентября 2023г.)															
№374 с6.шк.200	Горбуша, тушеная в томате с овощами		80/40	23,20	11,60	4,70	216,00	0,21	2,53	0,17	4	30,19	120	41,66	0,97
№297 с6.шк.200	Гарнир рисовый		150/5	3,58	3,92	36,80	200,00	0,03	0			4,56		24,9	0,52
№631 с6.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	31,54	16,91	85,00	619,30	0,34	4,13	0,38	5,034	56,68	199	90,99	3,97
День 4 (21 сентября 2023г.)															
№462 с6.шк.200	Ежики из говядины с рисом в соусе том.		100/20	11,40	16,20	13,40	246,00	0,03	0,59			14,78	107	22,15	
№520 с6.шк.200	Картофельное пюре		150	3,08	4,90	20,00	138,00	0,12	10,4	0,08	3	35,6		28,4	1,03
№638 с6.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	20,34	22,49	92,10	649,30	0,26	11,39	0,37	4,02	105,7	186	96,79	3,55
День 5 (22 сентября 2023г.)															
с6.шк.200 таб.2	Сыр порционными		30	6,96	8,85	0,00	109,20	0,01	0,21	86,4	0,15	264	150	10,5	0,3
ТК№1955	Яиц вареное		50	6,30	5,30	0,50	78,00	0,033		75		25	86	5	0,6
№311 с6.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
№638 с6.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
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	23,74	21,62	84,60	621,50	0,303	0,8	162,2	15,79	411,7	485	71,92	4,84
День 6 (23 сентября 2023г.)															
Дели.2015	Овощи свежие (помидоры)		60	0,54	0,12	1,62	10,80	0,022	8,22	25,2	0,324	6	14,4	6,6	0,162
№462 с6.шк.200	Плов из курицы		200	18,40	23,40	32,20	415,00	0,06	0,61			20,2		37,7	1,68
№705 с6.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	24,10	25,01	87,12	672,10	0,182	88,83	25,2	1,344	53,19	92,1	68,56	4,092
День 7 (25 сентября 2023г.)															
№741 с6.шк.200	Ватрушка с творогом		80	9,80	4,80	31,00	209,00	0,06	0,06			52,5		12,3	0,69
№311 с6.шк.200	Каша пшеничная молочная с маслом		150/10	5,42	6,70	26,60	184,00	0,13	0,38			94,5		33	0,86
№686 с6.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
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	19,88	12,79	92,20	565,30	0,28	1,56	0	1,02	165,6	77,7	67,33	3,29
День 8 (26 сентября 2023г.)															
№413 с6.шк.200	Сосиски (халля) отварные с маслом		100/10	10,00	21,70	0,80	238,00	0,02	0	0,08	1	22,97	139	13,31	1,61
№332 с6.шк.200	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
№631 с6.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	20,26	27,01	77,13	633,30	0,178	1,6	0,31	2,85	54,33	275	45,3	4,89
День 9 (27 сентября 2023г.)															
№374 с6.шк.200	Горбуша, тушеная в томате с овощами		80/40	23,20	11,60	4,70	216,00	0,21	2,53	0,17	4	30,19	120	41,66	0,97
№520 с6.шк.200	Картофельное пюре		150	3,08	4,90	20,00	138,00	0,12	10,4	0,08	3	35,6		28,4	1,03
№638 с6.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	32,14	17,89	93,40	619,30	0,44	13,33	0,54	8,02	121,1	199	116,3	4,52
День 10 (29 сентября 2023г.)															
№451 с6.шк.200	Котлеты из мяса говядины с маслом		100/5	20,60	18,30	17,50	320,00	0,08	0,38			43,35		35,77	1,85
№107 с6.шк.200	Пюре гороховое		150/5	14,70	4,80	34,70	243,00	0,5	0	82,5	74,7	4,9			
№631 с6.шк.200	Компот из свежих ягод		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	40,06	24,49	95,70	766,30	0,68	1,98	82,71	75,73	70,18	79,2	60,2	4,33

День 11 (29 сентября 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
ТК№19555	Яйцо вареное		50	6,30	5,30	0,50	78,00	0,033		75		25	86	5	0,6
№511сб.шк.2004	Каша манная молочная жидкая с маслом		150/10	5,40	7,20	26,80	194,00	0,06	0,48	0,14	0,518	114,4	171	17,03	0,38
№639_сб.шк.2004	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
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	23,72	22,74	84,80	637,50	0,263	0,9	161,8	16,31	427,8	485	62,33	3,88
День 12 (30 сентября 2023г.)															
№392 Дели2011г	Пельмени мясные отварные с бульоном		180/70	17,60	29,50	49,00	522,00	0,13	28,3	0,18	1,283	109,3	239	61,1	2,72
№123_орг.пит.ш	Компот из компотной смеси		200	0,20	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
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	22,36	30,83	93,31	730,30	0,29	45,1	0,39	2,317	139,8	318	90,9	5,32

Зав. Производством :



Калькулятор:

