

## 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	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 ( 18 октября )</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
263	Ватрушка с творогом	60	8,60	4,20	27,10	183,00	0,05	5	0,08		45,9	11,36	10,73	0,6
№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 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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>19,74</b>	<b>12,75</b>	<b>96,31</b>	<b>585,12</b>	<b>0,204</b>	<b>8,03</b>	<b>6,05</b>	<b>0,462</b>	<b>181,6</b>	<b>215,7</b>	<b>52,88</b>	<b>2,149</b>
<b>День 2 ( 19 октября )</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
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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>22,88</b>	<b>24,42</b>	<b>82,32</b>	<b>645,00</b>	<b>0,113</b>	<b>0,661</b>	<b>80,088</b>	<b>11,528</b>	<b>32,153</b>	<b>32,79</b>	<b>53,37</b>	<b>3,332</b>
<b>День 3 ( 20 октября )</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
№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
№ 305	Кисель	200	0,00	0,00	20,00	76,00	0	0			0,48		0	0,06
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,014			0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,033			0,33	6	19,5	4,2	0,33
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>18,44</b>	<b>16,77</b>	<b>86,04</b>	<b>565,00</b>	<b>0,271</b>	<b>3,861</b>	<b>0,02</b>	<b>2,638</b>	<b>73,644</b>	<b>244,3</b>	<b>36,688</b>	<b>3,24</b>
<b>День 4 ( 21 октября )</b>														
№118, Дели2015	Рагу овощное с курицей	50/150	12,30	17,66	29,85	313,00	0,201	8,076	0,18	2,1	57,66	201,9	26,394	0,111
№ 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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>16,08</b>	<b>18,20</b>	<b>84,81</b>	<b>549,00</b>	<b>0,318</b>	<b>8,286</b>	<b>0,47</b>	<b>17,158</b>	<b>74,92</b>	<b>235</b>	<b>42,094</b>	<b>1,733</b>
<b>День 5 ( 22 октября )</b>														
Дели 2015	Фрукты и ягоды свежие (Банан)	200	0,48	0,32	18,24	83,20	0,03	7,36	4,8	0,3	9,6	17,6	8	0,192
№190 сб.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
№270 сб.шк.2004	Булочка домашняя	60	3,90	3,60	28,50	196,00	0,04	0	0,02	39,35	8,53		5,18	0,43
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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>13,26</b>	<b>11,60</b>	<b>98,30</b>	<b>661,20</b>	<b>0,233</b>	<b>8,13</b>	<b>5,17</b>	<b>40,62</b>	<b>155,91</b>	<b>221,9</b>	<b>45,91</b>	<b>2,624</b>
<b>День 6 ( 23 октября )</b>														
№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
№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	0,60	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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>21,03</b>	<b>15,32</b>	<b>85,22</b>	<b>572,00</b>	<b>0,183</b>	<b>2,376</b>	<b>148,7</b>	<b>16,3</b>	<b>46,335</b>	<b>213</b>	<b>38,974</b>	<b>3,431</b>
<b>День 7 ( 25 октября )</b>														
Дели 2015	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	160	1,60	0,32	18,24	83,20	0,0272	7,36	4,8	0,288	9,6	17,6	8	0,192
	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 рисовая 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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>11,64</b>	<b>8,47</b>	<b>85,55</b>	<b>470,32</b>	<b>0,1172</b>	<b>10,39</b>	<b>10,425</b>	<b>0,75</b>	<b>44,16</b>	<b>62,72</b>	<b>42,72</b>	<b>1,411</b>
<b>День 8 ( 26 октября )</b>														
№280 Дели 2015	Тефтели из мяса говядины с соусом	80/30	10,80	16,70	13,40	248,00	0,06	1,017	0,1	1,258	34,55	110,1	24,42	1,1
№303 Дели2015	Гарнир гречневый с маслом сливочным	150/5	6,66	9,02	34,00	170,00	0,292			0,518	37,352	170,6	44,55	1,101
№ 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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>21,24</b>	<b>26,26</b>	<b>102,36</b>	<b>654,00</b>	<b>0,469</b>	<b>1,227</b>	<b>0,39</b>	<b>16,834</b>	<b>89,162</b>	<b>313,8</b>	<b>84,67</b>	<b>3,823</b>
<b>День 9 ( 27 октября )</b>														
ТТК/2019	Гуляш из куриных грудок	50/50	8,96	8,32	3,40	171,00	0,078	3,97	28,4	3,197	17,166	122,7	18,274	1,137
№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 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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>17,94</b>	<b>12,72</b>	<b>60,99</b>	<b>551,00</b>	<b>0,253</b>	<b>4,26</b>	<b>28,63</b>	<b>4,465</b>	<b>49,976</b>	<b>213,5</b>	<b>41,532</b>	<b>3,559</b>
<b>День 10 ( 28 октября )</b>														
№80 Дели 2015	Рыба тушеная(Горбуша) в томате с овощами	80/70	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	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
№376 Дели2015	Чай сладкий	200/10	0,53		9,47	40,00		0,27	0,117		13,6	22,13	11,73	0,1
	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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>30,84</b>	<b>17,46</b>	<b>69,53</b>	<b>581,00</b>	<b>0,301</b>	<b>2,8</b>	<b>27,287</b>	<b>4,722</b>	<b>64,01</b>	<b>258,6</b>	<b>87,92</b>	<b>2,369</b>
<b>День 11 ( 29 октября )</b>														
ТТК	Жаркое из курицы	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
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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>15,88</b>	<b>16,76</b>	<b>80,56</b>	<b>521,00</b>	<b>0,279</b>	<b>27,875</b>	<b>108,5</b>	<b>13,702</b>	<b>47,255</b>	<b>230,6</b>	<b>63,478</b>	<b>3,882</b>
<b>День 12 ( 30 октября )</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
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
№376 Дели2015	Чай сладкий	200/10	0,53		9,47	40,00		0,27	0,117		13,6	22,13	11,73	0

	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:			15,03	12,95	66,22	450,30	0,2698	30,131	37,697	1,941	142,51	315,4	42,709	0,977

Зав. Производством :

Калькулятор :