ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

МЕНЮ
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

«Утверждаю»
ООО «Благо-5»
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 (1 февраля 2023г)															
№436,сб.шк.200	Жаркое по-домашнему из курицы		80/170	19,30	19,90	18,90	334,00	0,16	8,77			23,88		48,35	3,59
№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**		**24,36**	**21,29**	**76,40**	**590,30**	**0,32**	**8,98**	**0,29**	**15,64**	**48,28**	**78,62**	**78,15**	**6,19**
День 2 (2 февраля 2023г.)															
№492,сб.шк.200	Каша гречневая с мясом и овощами		200/50	19,00	23,78	31,56	419,00	0,056	0,611	0,088		20,43		37,67	1,71
№123,орг.пит.ш	Компот из вишни		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**		**23,76**	**25,07**	**86,06**	**676,30**	**0,216**	**0,901**	**0,298**	**1,034**	**50,95**	**79,24**	**67,47**	**4,31**
День 3 (3 февраля 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
№302,сб.шк.200	Каша ячневая молочная с маслом		200/10	6,20	7,20	32,20	219,00	0,12	0,44	0,125		129,4		29,69	0,78
№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**		**19,02**	**17,44**	**90,90**	**593,50**	**0,24**	**1,05**	**86,815**	**1,17**	**448,7**	**228,6**	**86,43**	**3,6**
День 4 (4 февраля 2023г.)															
№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
№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**		**27,76**	**30,49**	**94,70**	**776,30**	**0,21**	**1,05**	**0,21**	**1,034**	**55,71**	**79,24**	**76,93**	**4,7**
День 5 (6 февраля 2023г.)															
№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	170,6	32,72	0,71
№686,сб.шк200	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**	**248,3**	**62,53**	**3,11**
День 6 (7 февраля 2023г.)															
№413,сб.шк.200	Сосиски Мусульманские 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,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
№123,орг.пит.ш	Компот из вишни		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**	**275,2**	**50,67**	**5,01**
День 7 (8 февраля 2023 г.)															
№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	107,5	17,72	0,76
№520,сб.шк200	Картофельное пюре		150	3,08	4,90	20,00	138,00	0,12	10,4	0,08	3	35,6		28,4	1,03
№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**		**17,34**	**19,29**	**88,20**	**591,30**	**0,31**	**11,08**	**0,37**	**18,64**	**71,82**	**186,1**	**75,92**	**4,39**
Дена 8 (9 февраля 2023 г.)															
№290, ДеЛи201	Грудка куриная в сливочном соусе		80/40	11,65	10,76	1,63	154,00	0,068	2,326	68,677	3,956	25,19	123,2	15,72	1,009
№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
№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**		**21,34**	**17,57**	**91,93**	**629,30**	**0,222**	**2,726**	**95,967**	**5,26**	**91,95**	**286**	**89,29**	**4,126**
День 9 (10 февраля 2023г.)															
ТК№19555	Яйцо вареное - 1шт		50	6,30	5,30	0,50	78,00	0,033		75		25	86	5	0,6
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
№311,сб.шк.200	Каша пшенная молочная с маслом		150/10	5,42	6,08	26,60	177,50	0,1	0,13	0,47		98,25	170,6	26,62	1,34
№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**		**23,44**	**21,52**	**81,60**	**622,00**	**0,303**	**0,63**	**162,08**	**1,184**	**417,8**	**485,8**	**71,92**	**4,84**
День 10 (11 февраля 2023г.)															
№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
№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**		**32,89**	**18,41**	**95,00**	**691,30**	**0,364**	**2,93**	**27,46**	**5,304**	**96,95**	**282,9**	**115,2**	**4,087**
День 11 (13 февраля 2023г.)															
№744,сб.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 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
№686,сб.шк200	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**		**17,76**	**12,69**	**90,30**	**549,30**	**0,19**	**6,26**	**0,205**	**1,02**	**75,77**	**77,7**	**58,05**	**2,72**
День 12 (14 февраля 2023г.)															
№413,сб.шк.200	Сосиски Мусульманские 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,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
№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**		**20,56**	**27,01**	**91,13**	**686,30**	**0,238**	**0,21**	**0,39**	**17,46**	**56,8**	**274,6**	**50,67**	**5,01**
День 13 (15 февраля 2023г.)															
№461,сб.шк.200	Тефтели из мяса говядины с соусом		80/50	10,80	16,70	13,40	248,00	0,06	1,017	0,1	1,258	34,55	110,1	24,42	1,1
№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**		**25,36**	**23,79**	**109,90**	**753,30**	**0,43**	**1,417**	**0,39**	**2,798**	**104**	**188,7**	**203,6**	**8,22**

Зав. Производством :

Калькулятор: