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.	Са, мг.	Р, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
День 1 (1 апреля 2024г.)															
№741сб.шк2004	Ватрушка с творогом		80	9,82	4,80	30,97	209,00	0,06	0,06	0,08		52,45		12,26	0,69
№302,сб.шк.200	Каша ячневая молочная с маслом		150/10	5,22	6,00	26,82	183,00	0,01	0,37			107,8		24,7	0,65
№686,сб.шк200	Чай с лимоном и сахаром		200	0,10	0,00	9,30	37,00	0	1,12			2,73		0,73	0,06
ДеЛи принт№10	Хлеб пшеничный		30	2,25	0,87	15,00	75,00	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
ТТК	Хлеб ржаной (дарницкий формовой)		30	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**63,42**		**19,37**	**12,00**	**94,39**	**566,00**	**0,16**	**1,55**	**0,08**	**1,02**	**178,9**	**77,7**	**58,99**	**3,08**
День 2 (2 апреля 2024г.)															
№413,сб.шк.200	Сосиски (халяль) отварные с маслом сливочным		100/5	10,00	21,70	0,80	238,00	0,02	0	0,08	1	22,97	139	13,31	1,61
№107,сб.2001г.	Пюре гороховое		150/5	14,70	4,80	34,70	243,00	0,5	0			82,5		74,7	4,86
№639(3),сб.шк.2	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№10	Хлеб пшеничный		30	2,25	0,87	15,00	75,00	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
ТТК	Хлеб ржаной (дарницкий формовой)		30	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**63,42**		**29,43**	**27,80**	**94,00**	**739,00**	**0,68**	**0,21**	**0,37**	**16,64**	**129,9**	**218**	**117,8**	**9,07**
День 3 (3 апреля 2024г.)															
№374,сб.шк.200	Горбуша, тушенная в томате с овощами		80/40	18,56	9,28	3,76	173,00	0,17	2,02			24,15	120	33,33	0,78
№332,сб.2004г.	Макаронные изделия отварные		150/5	5,50	3,92	32,83	192,00	0,06	0			9,43	57	7,56	0,78
№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№10	Хлеб пшеничный		30	2,25	0,87	15,00	75,00	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
ТТК	Хлеб ржаной (дарницкий формовой)		30	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**63,42**		**28,89**	**14,60**	**90,89**	**613,00**	**0,33**	**82,02**	**0**	**1,02**	**60,57**	**255**	**65,15**	**3,81**
День 4 (4 апреля 2024г.)															
№451,сб.шк.200	Котлеты из мяса говядины с том.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	Каша гречневая рассыпчатая		150/5	8,70	5,70	37,80	240,00	0,26			0,52	14,1		132,9	4,6
№123,орг.пит.ш	Компот из компотной смеси(свежезамор.)		200	0,21	0,04	18,01	73,00	0,07	16,8	0,21	0,014	14,62	1,54	8,5	0,92
ДеЛи принт№10	Хлеб пшеничный		30	2,25	0,87	15,00	75,00	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
ТТК	Хлеб ржаной (дарницкий формовой)		30	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**63,42**		**29,34**	**21,44**	**97,01**	**702,00**	**0,49**	**17,09**	**0,21**	**1,554**	**79,27**	**79,2**	**191,3**	**8,68**
День 5 (5 апреля 2024г.)															
сб.шк.2004таб.2	Сыр порциями		30	6,96	8,85	0,00	109,00	0,01	0,21	86,4	0,15	264	150	10,5	0,3
ТТК№19555	Яйцо вареное		50	6,30	5,30	0,50	78,00	0,033		75		25	86	5	0,6
№311,сб.шк.200	Каша пшенная молочн. жидкая с маслом		150/10	5,42	6,70	25,60	184,00	0,13	0,38			94,5		33	0,86
№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№10	Хлеб пшеничный		30	2,25	0,87	15,00	75,00	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
ТТК	Хлеб ржаной (дарницкий формовой)		30	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**63,42**		**24,21**	**22,15**	**85,80**	**638,00**	**0,283**	**0,99**	**161,7**	**1,17**	**438,8**	**315**	**94,74**	**4,28**
День 6 (6 апреля 2024 г.)															
№471,сб.шк.200	Фрикадельки мясные в соусе томатном		80/30	11,30	9,30	8,20	162,00	0,04	0,02			23,84		20,99	0,92
№297,сб.шк.200	Каша рисовая рассыпчатая		150/5	3,58	3,92	36,80	200,00	0,03	0			4,56		24,9	0,52
№693,сб.шк.200	Какао с молоком		200	3,30	3,10	13,60	94,00	0,03	0,52			108,6		21,05	0,57
ДеЛи принт№10	Хлеб пшеничный		30	2,25	0,87	15,00	75,00	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
ТТК	Хлеб ржаной (дарницкий формовой)		30	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**63,42**		**22,41**	**17,52**	**85,90**	**593,00**	**0,19**	**0,54**	**0**	**1,02**	**152,9**	**77,7**	**88,24**	**3,69**
День 7 (8 апреля 2024 г.)															
№769 сб.шк.200	Булочка домашняя		80	5,84	9,36	44,32	286,00	0,06	0	0,02	39,35	12,41		7,78	0,66
№311,сб.шк.200	Каша пшеничная молочная с маслом		150/10	5,46	6,08	26,60	178,00	0,1	0,38	0,47		98,25	171	26,62	1,34
№685,сб.шк200	Чай с сахаром		200	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0			0,26		0	0,03
ДеЛи принт№10	Хлеб пшеничный		30	2,25	0,87	15,00	75,00	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
ТТК	Хлеб ржаной (дарницкий формовой)		30	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**63,42**		**15,63**	**16,64**	**107,32**	**636,00**	**0,25**	**0,38**	**0,49**	**40,37**	**126,8**	**248**	**55,7**	**3,71**
День 8 (9 апреля 2024 г.)															
№413,сб.шк.200	Сосиски (халяль) отварные с маслом сливочным		100/5	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	Каша гречневая рассыпчатая		150/5	8,70	5,70	37,80	240,00	0,26			0,52	14,1		132,9	4,6
№123,орг.пит.ш	Компот из компотной смеси(свежезамор.)		200	0,21	0,04	18,01	73,00	0,07	16,8	0,21	0,014	14,62	1,54	8,5	0,92
ДеЛи принт№10	Хлеб пшеничный		30	2,25	0,87	15,00	75,00	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
ТТК	Хлеб ржаной (дарницкий формовой)		30	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**63,42**		**23,14**	**28,64**	**83,91**	**688,00**	**0,44**	**16,8**	**0,29**	**2,554**	**67,59**	**218**	**176**	**8,81**
День 9 (10 апреля 2024 г.)															
№461,сб.шк.200	Тефтели из говядины в томатном соусе		80/30	10,80	16,70	13,40	248,00	0,06	1,17			34,55		24,42	1,1
№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
№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№10	Хлеб пшеничный		30	2,25	0,87	15,00	75,00	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
ТТК	Хлеб ржаной (дарницкий формовой)		30	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**63,42**		**18,71**	**23,00**	**87,70**	**634,00**	**0,28**	**91,57**	**0,08**	**4,02**	**97,14**	**77,7**	**77,08**	**4,38**
День 10 (11 апреля 2024 г.)															
№290, ДеЛи201	Грудка куриная в сливочном соусе		60/40	15,00	12,60	0,20	174,00	0,03	0,57			12,33		12,59	1,19
№332,сб.2004г.	Макаронные изделия отварные		150/5	5,50	3,92	32,83	192,00	0,06	0			9,43	57	7,56	0,78
№685,сб.шк200	Чай с сахаром		200	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0			0,26		0	0,03
ДеЛи принт№10	Хлеб пшеничный		30	2,25	0,87	15,00	75,00	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
ТТК	Хлеб ржаной (дарницкий формовой)		30	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**63,42**		**24,83**	**17,72**	**69,43**	**538,00**	**0,18**	**0,57**	**0**	**1,02**	**37,92**	**135**	**41,45**	**3,68**
День 11 (12 апреля 2024 г.)															
сб.шк.2004таб.2	Сыр порциями		30	6,96	8,85	0,00	109,00	0,01	0,21	86,4	0,15	264	150	10,5	0,3
ТК	Печенье		60	3,90	8,64	43,08	262,00	0,05	0	6,6	2,1	17,4	54	12	1,26
№311,сб.шк.200	Каша молочная "Дружба" с маслом		150/10	4,62	6,36	24,60	175,00	0,08	0,4			93,65		27,26	0,59
№123,орг.пит.ш	Компот из компотной смеси(свежезамор.)		200	0,21	0,04	18,01	73,00	0,07	16,8	0,21	0,014	14,62	1,54	8,5	0,92
ДеЛи принт№10	Хлеб пшеничный		30	2,25	0,87	15,00	75,00	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
ТТК	Хлеб ржаной (дарницкий формовой)		30	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**63,42**		**19,92**	**25,09**	**112,99**	**756,00**	**0,3**	**17,41**	**93,21**	**3,284**	**405,6**	**283**	**79,56**	**4,75**
День 12 (13 апреля 2024 г.)															
№1033 ДеЛи201	Пельмени мясные отварные с бульоном		250	27,90	14,40	53,50	441,00	0,18	0,9	36	2,52	41,6	286	35,1	3,96
№692,сб.шк.200	Кофейный напиток на молоке		200	2,90	2,80	14,90	94,00	0,03	0,52			105,9		12,18	0,11
ДеЛи принт№10	Хлеб пшеничный		30	2,25	0,87	15,00	75,00	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
ТТК	Хлеб ржаной (дарницкий формовой)		30	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**63,42**		**35,03**	**18,40**	**95,70**	**672,00**	**0,3**	**1,42**	**36**	**3,54**	**163,4**	**364**	**68,58**	**5,75**

Зав. Производством :

Калькулятор: