

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 (2 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
№492,сб.шк.200	Плов из курицы		200	18,40	23,40	32,20	415,00	0,06	0,61			20,2		37,7	1,68
№639,сб.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		24,00	24,91	91,32	682,10	0,242	9,04	25,49	15,96	50,6	93	74,1	4,442
День 2 (4 сентября 2023г.)															
№741сб.шк2004	Ватрушка с творогом		80	9,80	4,80	31,00	209,00	0,06	0,06			52,5		12,3	0,69
№311,сб.шк.200	Каша молочная "Дружба" 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
№686,сб.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		20,06	13,69	96,10	590,30	0,25	1,32	0,47	1,02	183,5	248	67,05	3,14
День 3 (5 сентября 2023г.)															
№413,сб.шк.200	Сосиски (халяль) 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,сб.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,сб.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	99	218	67,05	8,69
День 4 (6 сентября 2023г.)															
№462,сб.шк.200	Ежики из говядины с рисом в соусе том.		80/30	9,20	13,00	10,70	197,00	0,03	0,47			11,82	107	17,72	0,76
№520,сб.шк.2004г	Картофельное пюре		150	3,08	4,90	20,00	138,00	0,12	10,4	0,08	3	35,6		28,4	1,03
№630,сб.1996г.	Чай с молоком и сахаром		200	1,40	1,40	11,20	61,00	0,01	0,26	0,29		53,06		6,09	0,07
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		18,24	20,59	68,20	531,30	0,25	11,13	0,37	4,02	116,4	185	73,51	3,54
День 5 (7 сентября 2023г.)															
№290, Дели201	Грудка куриная в сливочном соусе		80/40	20,00	16,80	0,30	232,00	0,05	0,76			16,44		16,78	1,58
№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
№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		30,26	22,11	76,63	627,30	0,208	2,36	0,23	1,85	47,8	136	48,77	4,86
День 6 (8 сентября 2023 г.)															
сб.шк.2004таб.2	Сыр порционные		30	6,96	8,85	0,00	109,20	0,01	0,21	86,4	0,15	264	150	10,5	0,3
TK№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 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
№639,сб.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 7 (9 сентября 2023г.)															
№374,сб.шк.200	Горбуша, тушенная в томате с овощами		80/50	23,20	11,60	4,70	216,00	0,21	2,53	0,17	4	30,19	120	41,66	0,97
№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		32,64	16,91	100,20	681,30	0,35	2,93	0,46	5,02	90,05	199	112,8	4,01
День 8 (11 сентября 2023г.)															
№789,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
№311сб.шк.200	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
№686,сб.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		15,90	17,85	106,72	652,70	0,214	1,6	0,16	40,89	145,4	248	46,84	2,78
День 9 (12 сентября 2023г.)															
№413,сб.шк.200	Сосиски (халяль) 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	7,558	0,8
№631,сб.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		20,26	27,01	77,13	633,30	0,178	1,6	0,31	2,85	54,33	275	45,3	4,89
День 10 (13 сентября 2023г.)															
Дели 2015	Овощи свежие (огурцы)		60	0,48	0,06	1,68	9,00	0,02	6	6	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36
№438,сб.шк.200	Жаркое по-домашнему из курицы		150/50	19,30	19,90	18,90	334,00	0,16	8,77			23,88		48,35	3,59
№639,сб.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		24,84	21,35	78,08	599,30	0,34	14,98	6,29	15,7	62,08	104	86,55	6,55

День 11 (14 сентября 2023г.)															
№451,сб.шк.200	Котлеты из мяса говядины с маслом	80/20	16,20	14,50	13,90	252,00	0,07	0,29				34,65		28,56	1,48
№107,сб.шк.2001г.	Пюре гороховое	150/5	14,70	4,80	34,70	243,00	0,5	0	82,5	74,7	4,9				
№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	35,66	20,69	92,10	698,30	0,67	1,89	82,71	75,73	61,48	79,2	52,99	3,96	
День 12 (15 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	
№302,сб.шк.200	Каша ячневая молочная с маслом	200/10	6,90	8,00	35,80	243,00	0,13	0,49			143,8		32,99	0,87	
№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	18,62	18,18	80,11	560,50	0,3	17,5	86,61	1,184	438,3	229	73,29	3,77	
День 13 (16 сентября 2023г.)															
№374,сб.шк.200	Горбуша, тушенная в томате с овощами	80/50	23,20	11,60	4,70	216,00	0,21	2,53	0,17	4	30,19	120	41,66	0,97	
№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	32,64	16,91	100,20	681,30	0,35	2,93	0,46	5,02	90,05	199	112,8	4,01	

Зав. Производством :



Калькулятор:

