

## 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									
<b>День 1 ( 20 ноября 2023г. )</b>															
№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
№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
№685 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
ТТК	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>64,19</b>	<b>15,77</b>	<b>18,16</b>	<b>110,42</b>	<b>669,40</b>	<b>0,254</b>	<b>1,26</b>	<b>0,49</b>	<b>40,37</b>	<b>143,4</b>	<b>248</b>	<b>62,53</b>	<b>3,11</b>
<b>День 2 ( 21 ноября 2023г. )</b>															
№413 сб.шк.200	Сосиски (халаяля) 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
№638 сб.шк.200	Комлот 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
ТТК	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>64,19</b>	<b>24,23</b>	<b>28,70</b>	<b>98,30</b>	<b>745,00</b>	<b>0,39</b>	<b>0,4</b>	<b>0,37</b>	<b>2,54</b>	<b>92,37</b>	<b>218</b>	<b>192,5</b>	<b>8,73</b>
<b>День 3 ( 22 ноября 2023г. )</b>															
№451 сб.шк.200	Котлеты из мяса говядины с маслом		100/10	20,60	18,30	17,50	320,00	0,08	0,38			43,35		35,77	1,85
№107 сб.шк.200	Пюрэ гороховое		150/5	14,70	4,80	34,70	243,00	0,5	0			82,5		74,7	4,86
№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№1	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 (ржано-пшеничный)		30	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>64,19</b>	<b>40,13</b>	<b>24,50</b>	<b>106,50</b>	<b>811,00</b>	<b>0,68</b>	<b>80,38</b>	<b>0</b>	<b>1,02</b>	<b>152,8</b>	<b>77,7</b>	<b>134,7</b>	<b>8,96</b>
<b>День 4 ( 23 ноября 2023г. )</b>															
№374 сб.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 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	Комлот 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
ТТК	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>64,19</b>	<b>31,51</b>	<b>16,82</b>	<b>100,00</b>	<b>674,00</b>	<b>0,4</b>	<b>2,74</b>	<b>0,46</b>	<b>19,64</b>	<b>59,15</b>	<b>199</b>	<b>96,36</b>	<b>4,09</b>
<b>День 5 ( 24 ноября 2023г. )</b>															
сб.шк.200	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
№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
№123 орг.пит.шк.	Комлот из компотной смеси (замор.ягод)		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№1	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 (ржано-пшеничный)		30	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>64,19</b>	<b>23,12</b>	<b>21,47</b>	<b>72,41</b>	<b>575,20</b>	<b>0,303</b>	<b>17,39</b>	<b>162,1</b>	<b>1,184</b>	<b>417,8</b>	<b>486</b>	<b>71,92</b>	<b>4,84</b>
<b>День 6 ( 25 ноября 2023 г. )</b>															
№033 Дели201	Пельмени мясные отварные с бульоном		180/70	27,90	14,40	53,50	441,00	0,18	0,9	36	2,52	41,6	286	35,1	3,96
№638 сб.шк.200	Комлот 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
ТТК	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>64,19</b>	<b>33,43</b>	<b>15,70</b>	<b>113,20</b>	<b>708,00</b>	<b>0,29</b>	<b>1,3</b>	<b>36,29</b>	<b>3,54</b>	<b>96,9</b>	<b>365</b>	<b>81,34</b>	<b>6,48</b>
<b>День 7 ( 27 ноября 2023г. )</b>															
№741 сб.шк.200	Ватрушка с творогом		80	9,80	4,80	31,00	209,00	0,06	0,06			52,5		12,3	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
№188 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
ТТК	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>64,19</b>	<b>19,35</b>	<b>12,00</b>	<b>94,42</b>	<b>566,00</b>	<b>0,16</b>	<b>1,55</b>	<b>0</b>	<b>1,02</b>	<b>179</b>	<b>77,7</b>	<b>59,03</b>	<b>3,08</b>
<b>День 8 ( 21 ноября 2023г. )</b>															
№413 сб.шк.200	Сосиски (халаяля) 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.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 сб.шк.200	Комлот 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
ТТК	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>64,19</b>	<b>19,93</b>	<b>26,92</b>	<b>76,13</b>	<b>635,00</b>	<b>0,178</b>	<b>1,6</b>	<b>0,31</b>	<b>2,85</b>	<b>54,33</b>	<b>275</b>	<b>45,3</b>	<b>4,89</b>
<b>День 9 ( 29 ноября 2023г. )</b>															
№462 сб.шк.200	Жюльен 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.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
№123 орг.пит.шк.	Комлот из компотной смеси (замор.ягод)		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№1	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 (ржано-пшеничный)		30	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>64,19</b>	<b>16,72</b>	<b>19,14</b>	<b>76,01</b>	<b>545,00</b>	<b>0,31</b>	<b>27,67</b>	<b>0,29</b>	<b>4,034</b>	<b>77,94</b>	<b>187</b>	<b>75,92</b>	<b>4,39</b>
<b>День 10 ( 30 ноября 2023г. )</b>															
№413 сб.шк.200	Каша гречневая с овощами, мясным фаршем		150/50	26,10	25,30	38,80	490,00	0,08	0,64	0,088		20,37		54,95	3,67
№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	Комлот 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
ТТК	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>64,19</b>	<b>35,21</b>	<b>30,52</b>	<b>135,10</b>	<b>957,00</b>	<b>0,22</b>	<b>1,04</b>	<b>0,378</b>	<b>1,02</b>	<b>80,23</b>	<b>78,6</b>	<b>126,1</b>	<b>6,71</b>

Зав. Производством:

Калькулятор: