

## ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

МЕНЮ  
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

Категория: Школьники 1-4 классы

№ рецептуры	Наименование 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 (22 января 2024г.)</b>														
№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 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
№886, 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>63,42</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 (23 января 2024г.)</b>														
№413, сб.шк.200	Сосиски (халяля) 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
№723, орг.лит.ш	Компот 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>63,42</b>	<b>23,14</b>	<b>28,64</b>	<b>83,91</b>	<b>688,00</b>	<b>0,44</b>	<b>16,8</b>	<b>0,29</b>	<b>2,554</b>	<b>67,59</b>	<b>218</b>	<b>176</b>	<b>8,81</b>
<b>День 3 (24 января 2024г.)</b>														
№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
№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
№839, 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
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>63,42</b>	<b>19,43</b>	<b>18,22</b>	<b>102,03</b>	<b>647,00</b>	<b>0,248</b>	<b>0,68</b>	<b>0,31</b>	<b>16,46</b>	<b>45,65</b>	<b>243</b>	<b>55,08</b>	<b>4,16</b>
<b>День 4 (25 января 2024г.)</b>														
№290, Дел.201	Голубцы куриная в сливочном соусе	60/40	15,00	12,60	0,20	174,00	0,03	0,57			12,33		12,59	1,19
№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
№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>63,42</b>	<b>23,41</b>	<b>17,92</b>	<b>91,30</b>	<b>622,00</b>	<b>0,16</b>	<b>80,57</b>	<b>0</b>	<b>1,02</b>	<b>43,88</b>	<b>77,7</b>	<b>61,75</b>	<b>3,96</b>
<b>День 5 (28 января 2024г.)</b>														
сб.шк.2004таб.2	Сыр порция	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	26,80	178,00	0,1	0,38	0,47		98,25	171	26,62	1,34
№123, орг.лит.ш	Компот 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>63,42</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 (27 января 2024 г.)</b>														
№492, сб.шк.200	Плов из курицы	250	23,00	29,20	40,20	519,00	0,05	0,76			25,19		47,13	2,1
№692, сб.шк.200	Кофейный напиток на молоке	200	3,20	2,80	18,50	109,00	0,03	0,52			105,9		12,18	0,11
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>63,42</b>	<b>30,43</b>	<b>33,20</b>	<b>86,00</b>	<b>765,00</b>	<b>0,17</b>	<b>1,28</b>	<b>0</b>	<b>1,02</b>	<b>147</b>	<b>77,7</b>	<b>80,61</b>	<b>3,89</b>
<b>День 7 (29 января 2024г.)</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
№886, 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>63,42</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 (30 января 2024г.)</b>														
№413, сб.шк.200	Сосиски (халяля) 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
№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>63,42</b>	<b>20,33</b>	<b>27,02</b>	<b>87,93</b>	<b>678,00</b>	<b>0,178</b>	<b>80</b>	<b>0,1</b>	<b>2,836</b>	<b>59,39</b>	<b>274</b>	<b>45,13</b>	<b>4,66</b>
<b>День 9 (31 января 2024г.)</b>														
№374, сб.шк.200	Горбуша, тушенная 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
№839, 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
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>63,42</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>

Зав. Производством:

Калькулятор: