

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 ( 2 мая 2023г. )</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 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
№693 сб.шк.200	Какао с молоком		200	3,60	3,30	13,70	98,00	0,03	0,52			110,4		26,97	0,88
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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>64,19</b>	<b>19,42</b>	<b>20,03</b>	<b>110,92</b>	<b>697,70</b>	<b>0,284</b>	<b>0,9</b>	<b>0,49</b>	<b>40,37</b>	<b>236,9</b>	<b>248</b>	<b>82,67</b>	<b>4,56</b>
<b>День 2 ( 3 мая 2023г. )</b>															
№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.шк.200	Макаронные изделия отварные		200	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
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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>64,19</b>	<b>20,66</b>	<b>27,11</b>	<b>86,93</b>	<b>676,30</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 3 ( 4 мая 2023г. )</b>															
№492 сб.шк.200	Каша гречневая с овощами с мясом		200/50	19,00	23,78	31,56	419,00	0,056	0,611	0,088		20,43		37,67	1,71
№689 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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>64,19</b>	<b>24,06</b>	<b>25,17</b>	<b>89,06</b>	<b>675,30</b>	<b>0,216</b>	<b>0,821</b>	<b>0,378</b>	<b>15,64</b>	<b>44,83</b>	<b>78,6</b>	<b>67,47</b>	<b>4,31</b>
<b>День 4 ( 5 мая 2023г. )</b>															
№290 Дели201	Грудка куриная в сливочном соусе		80/40	11,65	10,76	1,63	154,00	0,068	2,326	68,68	3,956	25,19	123	15,72	1,009
№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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>64,19</b>	<b>21,09</b>	<b>16,07</b>	<b>97,13</b>	<b>619,30</b>	<b>0,208</b>	<b>2,726</b>	<b>68,97</b>	<b>4,976</b>	<b>85,05</b>	<b>202</b>	<b>86,86</b>	<b>4,049</b>
<b>День 5 ( 6 мая 2023г. )</b>															
№374 сб.шк.200	Рыба тушеная(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	41,66	0,97
№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
№123 орг.лит.ш	Компот из ягодной 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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>64,19</b>	<b>33,46</b>	<b>16,81</b>	<b>92,03</b>	<b>665,30</b>	<b>0,428</b>	<b>2,82</b>	<b>0,4</b>	<b>5,85</b>	<b>70,14</b>	<b>256</b>	<b>79,02</b>	<b>4,37</b>
<b>День 6 ( 10 мая 2023 г. )</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 "Дружба" молочная 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
№392 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
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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>64,19</b>	<b>19,20</b>	<b>21,05</b>	<b>118,62</b>	<b>739,70</b>	<b>0,284</b>	<b>0,66</b>	<b>0,49</b>	<b>40,37</b>	<b>246,6</b>	<b>248</b>	<b>73,98</b>	<b>3,16</b>
<b>День 7 ( 11 мая 2023г. )</b>															
№451 сб.шк.200	Котлеты из мяса говядины с 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	Гарнир гречневый		150/5	8,70	5,70	37,80	240,00	0,26			0,518	14,1		132,9	4,6
№433 сб.шк.200	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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>64,19</b>	<b>29,66</b>	<b>21,49</b>	<b>106,20</b>	<b>749,30</b>	<b>0,49</b>	<b>0,98</b>	<b>0,21</b>	<b>1,552</b>	<b>79,27</b>	<b>79,2</b>	<b>191,3</b>	<b>8,68</b>
<b>День 8 ( 12 мая 2023г. )</b>															
сб.шк.2004 таб.2	Сыр порциамм		30	6,96	8,85	0,00	109,20	0,01	0,21	86,4	0,15	264	150	10,5	0,3
TKY19555	Яйцо вареное		50	6,30	5,30	0,50	78,00	0,033		75		25	86	5	0,6
№302 сб.шк.200	Каша ячневая молочная с маслом		150/10	8,20	7,20	32,20	219,00	0,12	0,44	0,125		129,4		29,69	0,78
№358 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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>64,19</b>	<b>25,32</b>	<b>22,74</b>	<b>91,40</b>	<b>671,50</b>	<b>0,273</b>	<b>1,05</b>	<b>161,8</b>	<b>1,17</b>	<b>473,7</b>	<b>315</b>	<b>171,43</b>	<b>4,2</b>
<b>День 9 ( 13 мая 2023г. )</b>															
№392 Дели201	Пельмени мясные отварные с бульоном		180/200	17,60	29,50	49,00	522,00	0,13	28,3	0,18	1,283	109,3	239	61,1	2,72
№339 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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>64,19</b>	<b>22,66</b>	<b>30,89</b>	<b>106,50</b>	<b>778,30</b>	<b>0,29</b>	<b>28,51</b>	<b>0,47</b>	<b>16,92</b>	<b>133,7</b>	<b>318</b>	<b>90,9</b>	<b>5,32</b>
<b>День 10 ( 15 мая 2023г. )</b>															
№241 сб.шк.200	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 пшеничная молочная с маслом		150/10	5,40	6,70	25,60	184,00	0,13	0,38			94,5		33	0,86
№693 сб.шк.200	Какао с молоком		200	3,60	3,30	13,70	98,00	0,03	0,52			110,4		26,97	0,88
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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>64,19</b>	<b>22,16</b>	<b>15,49</b>	<b>92,70</b>	<b>600,30</b>	<b>0,3</b>	<b>5,9</b>	<b>0,08</b>	<b>1,02</b>	<b>266,7</b>	<b>77,7</b>	<b>92</b>	<b>4,02</b>