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	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)															
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.2004	Гречка с мясным фаршем с овощами		50/150	19,00	23,78	31,56	419,00	0,056	0,611	0,088		20,433		37,67	1,71
№ 294	Компот из 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:		**55,55**		**24,30**	**25,29**	**76,68**	**633,10**	**0,178**	**10,431**	**25,498**	**1,358**	**48,363**	**93,64**	**68,7**	**4,352**
День 2 (3 сентября)															
№374,сб.шк.2004	Рыба тушенная(Минтай) в томате с овощами		80/50	23,20	11,60	4,70	216,00	0,21	2,53	0,17	4	30,19	120,1	41,66	0,97
№297,сб.шк.2004	Гарнир рисовый		150/5	3,83	5,42	31,60	210,00	0,044	0	27	0,284	11,46	84,15	27,33	0,597
№648сб.шк.2004	Кисель		200	0,00	0,00	20,00	76,00	0	0			0,48		0	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:		**55,55**		**31,59**	**18,31**	**82,60**	**637,30**	**0,344**	**2,53**	**27,17**	**5,304**	**58,03**	**281,9**	**90,29**	**3,307**
День 3 (5 сентября)															
сб.шк.2004таб.2	Сыр порционный		20	2,18	0,50	0,76	16,12	0,004	0,09	5,5	0,01	11,31	11,36	1,39	0,05
№741сб.шк2004	Ватрушка с творогом		60	8,60	4,20	27,10	183,00	0,05	5	0,08		45,9		10,73	0,6
№311,сб.шк.2004	Каша "Дружба" молочная с маслом		150/10	5,60	7,60	29,50	209,00	0,1	0,14	0,47		112,38	170,6	32,72	0,71
№376а Дели2015	Чай с сахаром		200/10	0,53		9,47	40,00		0,27	0,117		13,6	22,13	11,73	0,1
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:		**55,55**		**21,47**	**13,59**	**93,13**	**583,42**	**0,244**	**5,5**	**6,167**	**1,03**	**199,09**	**281,7**	**77,87**	**3,14**
День 4 (6 сентября)															
№ 124	Сосиски Мусульманские отварные с соусом		100/30	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	57,01	7,558	0,8
№ 293	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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**55,55**		**20,56**	**27,01**	**91,13**	**686,30**	**0,238**	**0,21**	**0,39**	**17,456**	**56,8**	**274,6**	**50,668**	**5,01**
День 5 (7 сентября)															
№462,сб.шк.2004	Ёжики мясные с рисом в соусе томатном		60/40	9,59	12,60	9,45	179,00	0,049	2,517	0	2,096	12,795	107,5	18,18	1,531
№520,сб.шк2004	Картофельное пюре		150	3,08	4,90	20,00	138,00	0,12	10,4	0,08	3	35,6		28,4	1,03
№631,сб.шк2004	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:		**55,55**		**17,43**	**18,89**	**72,95**	**520,30**	**0,269**	**14,517**	**0,29**	**6,13**	**70,325**	**186,7**	**71,01**	**5,041**
День 6 (8 сентября)															
№290, ДеЛи2015	Грудка куриная в сливочном соусе		60/40	11,65	10,76	1,63	154,00	0,068	2,326	68,677	3,956	25,185	123,2	15,716	1,009
№297,сб.шк.2004	Гарнир рисовый		150/5	3,83	5,42	31,60	210,00	0,044	0	27	0,284	11,46	84,15	27,33	0,597
№ 293	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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**55,55**		**20,54**	**17,57**	**90,73**	**620,30**	**0,272**	**2,536**	**95,967**	**19,88**	**61,045**	**286**	**72,846**	**4,206**
День 7 (9 сентября)															
№769 сб.шк.2004	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.2004	Каша пшеничная молочная с маслом		150/10	5,42	6,08	26,60	177,50	0,1	0,13	0,47		98,25	170,6	26,62	1,34
№376а Дели2015	Чай с сахаром		200/10	0,53		9,47	40,00		0,27	0,117		13,6	22,13	11,73	0,1
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:		**55,55**		**16,35**	**16,73**	**106,69**	**639,20**	**0,254**	**0,4**	**0,607**	**40,37**	**140,16**	**270,4**	**67,43**	**3,78**
День 8 (10 сентября)															
№392 Дели2015	Пельмени мясные отварные с бульоном		150/150	17,60	13,70	24,20	291,00	0,13	28,3	0,18	1,283	109,3	239	61,1	2,72
№ 294	Компот из 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:		**55,55**		**22,36**	**15,09**	**67,70**	**494,30**	**0,23**	**29,9**	**0,39**	**2,317**	**131,23**	**318,3**	**85,53**	**5,2**
День 9 (12 сентября)															
сб.шк.2004таб.2	Сыр порционный		20	2,18	0,50	0,76	16,12	0,004	0,09	5,5	0,01	11,31	11,36	1,39	0,05
№87 сб.шк.2010	Плюшка новомосковская		60	4,70	3,48	34,80	175,00	0,05	0,02	0,02		14,2		6,66	0,05
№311,сб.шк.2004	Каша овсяная молочная с маслом		150/10	5,60	7,40	23,60	184,00	0,15	0,38	105,08	42,2	1,2			
№686,сб.шк2004	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:		**55,55**		**11,54**	**5,27**	**71,16**	**363,42**	**0,144**	**1,23**	**5,52**	**1,03**	**44,14**	**89,06**	**30,08**	**1,84**
День 10 (13 сентября)															
№ 124	Сосиски Мусульманские отварные с соусом		100/30	10,00	21,70	0,80	238,00	0,02	0	0,08	1	22,97	139	13,31	1,61
№297,сб.шк.2004	Гарнир гречневый		150/5	8,70	5,70	37,80	240,00	0,26			0,518	14,1		132,9	4,6
№648сб.шк.2004	Кисель		200	0,00	0,00	20,00	76,00	0	0			0,48		0	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:		**55,55**		**23,26**	**28,69**	**84,90**	**689,30**	**0,37**	**0**	**0,08**	**2,538**	**53,45**	**216,7**	**167,51**	**7,95**
День 11 (14 сентября)															
№436,сб.шк.2004	Жаркое по-домашнему из курицы		80/170	19,30	19,90	18,90	334,00	0,16	8,77			23,88		48,35	3,59
№ 293	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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**55,55**		**24,36**	**21,29**	**76,40**	**590,30**	**0,32**	**8,98**	**0,29**	**15,64**	**48,28**	**78,62**	**78,15**	**6,19**
День 12 (15 сентября)															
№431,сб.шк.2004	Печень по-строгановски		60/40	20,60	14,60	2,50	224,00	0,25	13,16			10,76		21,85	7,83
№297,сб.шк.2004	Гарнир рисовый		150/5	3,83	5,42	31,60	210,00	0,044	0	27	0,284	11,46	84,15	27,33	0,597
№631,сб.шк2004	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:		**55,55**		**29,19**	**21,41**	**77,60**	**637,30**	**0,394**	**14,76**	**27,21**	**1,318**	**44,15**	**163,4**	**73,61**	**10,91**

Зав. Производством :

Калькулятор: