

## ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

МЕНЮ  
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

«Утверждено»  
ООО «Благо»  
Директор  
Е. П. Флегонтова

"Согласовано"  
МБОУ "Гимназия" №3  
Директор  
М.Н.Абязнова

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 ( 9 января 2023г )</b>															
№789 сб.шк.20	Булочка домашняя		80	5,84	9,36	44,32	286,40	0,064	0	0,02	39,35	12,41		7,78	0,68
№311 сб.шк.20	Каша "Дружба" молочная с маслом		150/10	5,60	7,60	29,50	209,00	0,1	0,14	0,47		112,4	170,6	32,72	0,71
№686 сб.шк.20	Чай с лимоном и сахаром		200/10/7	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
Дз.пр.№1.2011	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>16,10</b>	<b>18,25</b>	<b>109,42</b>	<b>667,70</b>	<b>0,254</b>	<b>1,26</b>	<b>0,49</b>	<b>40,37</b>	<b>143,4</b>	<b>248,3</b>	<b>62,53</b>	<b>3,11</b>	
<b>День 2 ( 10 января )</b>															
№413 сб.шк.20	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.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
№636 сб.шк.20	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
Дз.пр.№1.2011	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>21,36</b>	<b>27,01</b>	<b>92,33</b>	<b>695,30</b>	<b>0,188</b>	<b>0,4</b>	<b>0,39</b>	<b>2,836</b>	<b>87,7</b>	<b>274,6</b>	<b>67,11</b>	<b>4,93</b>	
<b>День 3 ( 11 января )</b>															
№452 сб.шк.20	Бужени мясные с рисом в соусе томатном		80/30	9,20	13,00	10,70	197,00	0,03	0,47			11,82	107,5	17,72	0,76
№520 сб.шк.20	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.ц	Компот из вишни		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
Дз.пр.№1.2011	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>17,04</b>	<b>19,19</b>	<b>85,20</b>	<b>592,30</b>	<b>0,31</b>	<b>11,16</b>	<b>0,29</b>	<b>4,034</b>	<b>77,94</b>	<b>186,7</b>	<b>75,92</b>	<b>4,39</b>	
<b>День 4 ( 12 января )</b>															
№492 сб.шк.20	Каша гречневая с мясом и овощами		200/80	19,00	23,78	31,56	419,00	0,056	0,611	0,088		20,43		37,67	1,71
№639 сб.шк.20	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
Дз.пр.№1.2011	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>15,54</b>	<b>44,83</b>	<b>78,62</b>	<b>67,47</b>	<b>4,31</b>	
<b>День 5 ( 13 января )</b>															
ТК№19555	Яйцо вареное		40	6,30	5,30	0,50	78,00	0,033		75		25	86	5	0,6
сб.шк.2004таб.	Сыр порциями		30	6,86	8,85	0,00	109,20	0,01	0,21	86,4	0,15	264	150	10,5	0,3
№302 сб.шк.20	Каша ячневая молочная с маслом		200/10	6,20	7,20	32,20	219,00	0,12	0,44	0,125		129,4		29,69	0,78
№630 сб.1996г	Чай с молоком и сахаром		200	1,40	1,40	11,20	61,00	0,01	0,26	0,117		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
Дз.пр.№1.2011	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>25,42</b>	<b>24,04</b>	<b>70,20</b>	<b>602,50</b>	<b>0,263</b>	<b>0,91</b>	<b>161,6</b>	<b>1,17</b>	<b>487,4</b>	<b>313,7</b>	<b>72,58</b>	<b>3,43</b>	
<b>День 6 ( 14 января )</b>															
№492 сб.шк.20	Плов из курицы		80/170	23,00	29,20	40,20	519,00	0,05	0,76			25,19		47,13	2,1
№339 сб.шк.20	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
Дз.пр.№1.2011	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>28,86</b>	<b>30,59</b>	<b>98,90</b>	<b>784,30</b>	<b>0,16</b>	<b>1,16</b>	<b>0,29</b>	<b>1,02</b>	<b>80,49</b>	<b>78,62</b>	<b>93,37</b>	<b>4,62</b>	
<b>День 7 ( 16 января )</b>															
№74 сб.шк.20	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.20	Каша рисовая молочная с маслом		150/10	4,50	7,20	27,60	194,00	0,05	0,14	0,125		11,24		25,29	0,38
№686 сб.шк.20	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
Дз.пр.№1.2011	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>17,76</b>	<b>12,69</b>	<b>90,30</b>	<b>549,30</b>	<b>0,19</b>	<b>6,26</b>	<b>0,205</b>	<b>1,02</b>	<b>75,77</b>	<b>77,7</b>	<b>58,05</b>	<b>2,72</b>	
<b>День 8 ( 17 января )</b>															
№413 сб.шк.20	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
№297 сб.шк.20	Гарнир гречневый		150/5	8,70	5,70	37,80	240,00	0,26			0,518	14,1		132,9	4,6
№123 орг.пит.ц	Компот из вишни		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
Дз.пр.№1.2011	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>23,46</b>	<b>28,69</b>	<b>93,10</b>	<b>735,30</b>	<b>0,44</b>	<b>0,29</b>	<b>0,29</b>	<b>2,552</b>	<b>67,59</b>	<b>218,2</b>	<b>176</b>	<b>8,81</b>	
<b>День 9 ( 18 января )</b>															
№436 сб.шк.20	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
№639 сб.шк.20	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
Дз.пр.№1.2011	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>24,36</b>	<b>21,29</b>	<b>76,40</b>	<b>590,30</b>	<b>0,32</b>	<b>8,98</b>	<b>0,29</b>	<b>15,64</b>	<b>48,28</b>	<b>78,62</b>	<b>78,15</b>	<b>6,19</b>	
<b>День 10 ( 19 января )</b>															
№290 Делиц	Грудка куриная в сливочном соусе		90/50	11,65	10,76	1,63	154,00	0,088	2,326	68,68	3,956	25,19	123,2	15,72	1,009
№297 сб.шк.20	Гарнир рисовый		150/5	3,83	5,42	31,60	210,00	0,044	0	0,27	0,284	11,46	84,15	27,33	0,597
№639 сб.шк.20	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
Дз.пр.№1.2011	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>21,34</b>	<b>17,57</b>	<b>91,93</b>	<b>629,30</b>	<b>0,222</b>	<b>2,726</b>	<b>95,97</b>	<b>5,26</b>	<b>91,95</b>	<b>286</b>	<b>89,29</b>	<b>4,126</b>	
<b>День 11 ( 20 января )</b>															
сб.шк.2004таб.	Сыр порциями		30	6,86	8,85	0,00	109,20	0,01	0,21	86,4	0,15	264	150	10,5	0,3
№311 сб.шк.20	Каша пшеничная молочная с маслом		200/10	7,28	8,08	35,40	237,00	0,14	0,51	0,47		131	170,6	35,5	1,8
№123 орг.пит.ц	Компот из вишни		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
Дз.пр.№1.2011	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>19,00</b>	<b>18,22</b>	<b>89,90</b>	<b>603,50</b>	<b>0,31</b>	<b>1,01</b>	<b>87,08</b>	<b>1,184</b>	<b>425,5</b>	<b>399,8</b>	<b>75,8</b>	<b>4,7</b>	
<b>День 12 ( 21 января )</b>															
№374 сб.шк.20	Мясо тушеная(Минтай) в томате с овощами		80/50	23,20	11,60	4,70	218,00	0,21	2,53	0,17	4	30,19	120,1	41,66	0,97
№332 сб.2004г	Макар														