

## ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

МЕНЮ  
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

"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.	Мг, мг.	Fe, мг.
				Б	Ж	У									
<b>День 1 (15 февраля 2025г.)</b>															
№1033 Дели2015	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
№705,сб.шк.2004г.	Напиток из плодов шиповника		200	0,60	0,20	27,00	111,00	0,01	80			11,09		2,96	0,57
Дели принт№1050	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 (дарницкий формовой)		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>69,43</b>		<b>32,73</b>	<b>15,80</b>	<b>107,80</b>	<b>689,00</b>	<b>0,28</b>	<b>80,9</b>	<b>36</b>	<b>3,54</b>	<b>68,59</b>	<b>363,7</b>	<b>59,36</b>	<b>6,21</b>
<b>День 2 (17 февраля 2025г.)</b>															
ТК	Печенье сахарное		60	4,50	7,20	44,60	259,00	0,05	0	6,6	2,1	17,4	54	12	1,26
№311,сб.шк.2004г.	Каша молочная "Дружба" с маслом		200/10	6,20	8,40	32,80	232,00	0,08	0,4			93,65		27,26	0,59
№686,сб.шк.2004г.	Чай с лимоном и сахаром		200	0,10	0,00	9,30	37,00	0	1,12			2,73		0,73	0,06
Дели принт№1050	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 (дарницкий формовой)		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>69,43</b>		<b>47,76</b>	<b>32,60</b>	<b>221,80</b>	<b>1354,00</b>	<b>0,5</b>	<b>82,42</b>	<b>42,6</b>	<b>6,66</b>	<b>198,3</b>	<b>495,4</b>	<b>120,65</b>	<b>9,8</b>
<b>День 3 (18 февраля 2025г.)</b>															
№413,сб.шк.2004г.	Сосиски (халяль) отварные с маслом сливочным		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.2004г.	Макаронные изделия отварные		150/5	5,50	3,92	32,83	192,00	0,06	0			9,43	57,01	7,56	0,78
№639(3),сб.шк.2004г.	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№1050	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 (дарницкий формовой)		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>69,43</b>		<b>20,23</b>	<b>26,92</b>	<b>92,13</b>	<b>688,00</b>	<b>0,24</b>	<b>0,21</b>	<b>0,37</b>	<b>16,64</b>	<b>56,8</b>	<b>274,6</b>	<b>50,67</b>	<b>4,99</b>
<b>День 4 (19 февраля 2025г.)</b>															
№462,сб.шк.2004	Ежики из говядины с рисом в соусе том.		80/30	9,20	13,00	10,70	197,00	0,03	0,47			11,82	107,5	17,72	0,76
№520,сб.шк.2004г.	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	Компот из компотной смеси(быст.замор.)		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№1050	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 (дарницкий формовой)		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>69,43</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>186,7</b>	<b>75,92</b>	<b>4,39</b>
<b>День 5 (20 февраля 2025г.)</b>															
№290, Дели2015	Грудка куриная в сливочном соусе		60/40	20,00	16,80	0,30	232,00	0,05	0,76			16,44		16,78	1,58
№297,сб.шк.2004г.	Каша рисовая рассыпчатая		150/5	3,58	3,92	36,80	200,00	0,03	0			4,56		24,9	0,52
№639(3),сб.шк.2004г.	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№1050	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 (дарницкий формовой)		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>69,43</b>		<b>28,31</b>	<b>22,02</b>	<b>95,60</b>	<b>690,00</b>	<b>0,24</b>	<b>0,97</b>	<b>0,29</b>	<b>15,64</b>	<b>45,4</b>	<b>78,62</b>	<b>71,48</b>	<b>4,7</b>
<b>День 6 (21 февраля 2025 г.)</b>															
ТТК№19555	Яйцо вареное		50	6,30	5,30	0,50	78,00	0,033		75		25	86	5	0,6
сб.шк.2004таб.24	Сыр порциями		30	8,04	7,56	0,00	100,00	0,01	0,21	86,4	0,15	264	150	10,5	0,3
№302,сб.шк.2004	Каша ячневая молочная с маслом		150/10	6,20	7,20	32,20	219,00	0,12	0,44			129,4		29,69	0,78
№685,сб.шк.2004г.	Чай с сахаром		200	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0			0,26		0	0,03
Дели принт№1050	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 (дарницкий формовой)		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>69,43</b>		<b>24,87</b>	<b>21,26</b>	<b>69,10</b>	<b>569,00</b>	<b>0,253</b>	<b>0,65</b>	<b>161,4</b>	<b>1,17</b>	<b>434,6</b>	<b>313,7</b>	<b>66,49</b>	<b>3,39</b>
<b>День 7 (22 февраля 2025 г.)</b>															
№443,сб.шк.2004	Каша гречневая с овощами, мясным фаршем		200/50	26,10	25,30	38,60	490,00	0,08	0,64	0,088		20,37		54,95	3,67
№639(3),сб.шк.2004г.	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№1050	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 (дарницкий формовой)		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>69,43</b>		<b>30,83</b>	<b>26,60</b>	<b>97,10</b>	<b>748,00</b>	<b>0,24</b>	<b>0,85</b>	<b>0,38</b>	<b>15,64</b>	<b>44,77</b>	<b>78,62</b>	<b>84,75</b>	<b>6,27</b>
<b>День 8 (24 февраля 2025 г.)</b>															
ТК	Печенье сахарное		60	4,50	7,20	44,60	259,00	0,05	0	6,6	2,1	17,4	54	12	1,26
№311,сб.шк.2004г.	Каша пшеничная молочная с маслом		200/10	6,30	10,00	38,40	270,00	0,07	0,67			154,5		35,13	0,52
№686,сб.шк.2004г.	Чай с лимоном и сахаром		200	0,10	0,00	9,30	37,00	0	1,12			2,73		0,73	0,06
Дели принт№1050	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 (дарницкий формовой)		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>69,43</b>		<b>45,96</b>	<b>45,00</b>	<b>216,70</b>	<b>1451,00</b>	<b>0,45</b>	<b>2,64</b>	<b>6,978</b>	<b>18,76</b>	<b>235,3</b>	<b>210,3</b>	<b>153,91</b>	<b>9,79</b>
<b>День 9 (25 февраля 2025 г.)</b>															
№413,сб.шк.2004г.	Сосиски (халяль) отварные с маслом сливочным		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.2004г.	Каша гречневая рассыпчатая		150/5	8,70	5,70	37,80	240,00	0,26			0,52	14,1		132,9	4,6
№685,сб.шк.2004г.	Чай с сахаром		200	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0			0,26		0	0,03
Дели принт№1050	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 (дарницкий формовой)		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>69,43</b>		<b>23,03</b>	<b>28,60</b>	<b>75,00</b>	<b>650,00</b>	<b>0,37</b>	<b>0</b>	<b>0,08</b>	<b>2,64</b>	<b>53,23</b>	<b>216,7</b>	<b>167,51</b>	<b>7,92</b>
<b>День 10 (26 февраля 2025 г.)</b>															
№374,сб.шк.2004г.	Рыба (минтай), тушеная в томате с овощами		80/40	18,56	9,28	3,76	173,00	0,17	2,02			24,15	120,1	33,33	0,78
№297,сб.шк.2004г.	Каша рисовая рассыпчатая		150/5	3,58	3,92	36,80	200,00	0,03	0			4,56		24,9	0,52
№123,орг.пит.шк	Компот из компотной смеси(быст.замор.)		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№1050	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 (дарницкий формовой)		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>69,43</b>		<b>26,58</b>	<b>14,44</b>	<b>85,87</b>	<b>683,00</b>	<b>0,36</b>	<b>18,82</b>	<b>0,21</b>	<b>1,034</b>	<b>59,23</b>	<b>199,3</b>	<b>88,03</b>	<b>3,9</b>
<b>День 11 (27 февраля 2025г.)</b>															
№451,сб.шк.2004г.	Котлеты из мяса говядины с том.соусом		80/30	16,20	14,50	13,90	252,00	0,07	0,29			34,65		28,56	1,48
№167,сб.шк.2004г.	Пюре гороховое		150/5	14,70	5,00	35,00	243,00	0,508	0			82,5	57,01	74,7	4,85
№705,сб.шк.2004г.	Напиток из плодов шиповника		200	0,60	0,20	27,00	111,00	0,01	80			11,09		2,96	0,57
Дели принт№1050	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 (дарницкий формовой)		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>69,43</b>		<b>35,73</b>	<b>20,90</b>	<b>103,20</b>	<b>743,30</b>	<b>0,678</b>	<b>80,29</b>	<b>0</b>	<b>1,02</b>	<b>144,1</b>	<b>134,7</b>	<b>127,52</b>	<b>8,58</b>
<b>День 12 (28 февраля 2025г.)</b>															
ТТК№19															