

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК



«Утверждаю»
 ООО «Благо-В»
 Директор
 Е.Т. Флегонтова

МЕНЮ
 ПРИЯТНОГО АППЕТИТА



Категория: Школьники 4-11 классы

№ рецептуры	Наименование 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 (1 февраля)														
№ 124	Сосиски Говяжьи Халяль отварные с маслом	90/5	10,00	21,70	0,80	238,00	0,02	0	0,08	1	22,97	139	13,31	1,61
№303 Дели2015	Гарнир гречневый	150/5	6,66	9,02	34,00	170,00	0,292			0,518	37,352	170,6	44,55	1,101
123	Компот из красной смородины	200	0,60	0,20	27,00	111,00	0,01	0,05	80	11,09	2,96	0,57	8,5	0,92
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,033			0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,014			0,108	2,76	12,72	3	0,372
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			20,54	31,36	85,56	634,00	0,369	0,05	80,08	13,046	72,042	342,3	73,56	4,333
День 2 (2 февраля)														
№80 Дели 2015	Рыба тушеная (Горбуша) в томате с овощами	70/40	23,20	11,80	4,70	216,00	0,21	2,53	0,17	4	30,19	120,1	41,66	0,97
304/2004Сб.шк	Гарнир рисовый	150/5	3,83	5,42	31,80	210,00	0,044	0	27	0,284	11,46	84,15	27,33	0,597
123	Компот из вишни	200	0,20	0,04	1,00	73,00	0,07	0,29	0,21	0,014	14,62	1,54	8,5	0,92
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,033			0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,014			0,108	2,76	12,72	3	0,372
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			30,51	17,50	61,06	614,00	0,371	2,82	27,38	4,736	65,03	238	84,69	3,189
День 3 (3 февраля)														
ГТК 97	Жаркое по-домашнему из курицы	200	12,00	16,12	29,80	295,00	0,222	27,825	28,5	2,174	35,535	197,8	47,778	2,26
123	Компот из красной смородины	200	0,60	0,20	27,00	111,00	0,01	0,05	80	11,09	2,96	0,57	8,5	0,92
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,033			0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,014			0,108	2,76	12,72	3	0,372
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			15,88	16,76	80,56	521,00	0,279	27,875	108,5	13,702	47,255	230,6	63,478	3,882
День 4 (4 февраля)														
сб.шк 2004таб 24	Сыр	30	6,96	8,86	0,76	16,12	0,01	0,21	5,5	0,01	264	10,5	105	0,3
№311,сб.шк 2004	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
123	Компот из вишни	200	0,20	0,04	1,00	73,00	0,07	0,29	0,21	0,014	14,62	1,54	8,5	0,92
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,033			0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,014			0,108	2,76	12,72	3	0,372
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			14,94	16,53	53,12	398,12	0,177	0,64	5,835	0,462	298,62	44,26	145,99	2,302
День 5 (5 февраля)														
№268 Дели2015	Котлеты из мяса говядины с соусом	80/20	9,66	12,41	9,45	182,00	0,166	3,861	0	1,384	54,974	155	21,93	1,678
№203	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
№376 Дели2015	Чай с сахаром	200/10	0,53		9,47	40,00		0,27	0,117		13,6	22,13	11,73	0,1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,033			0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,014			0,108	2,76	12,72	3	0,372
Дели 2015	Фрукты и ягоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,30	11,50	53,00	0,058	26,7	34	0,2	37	20	12	0,15
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			19,77	17,07	87,01	582,00	0,329	30,831	34,137	2,838	123,76	286,4	60,418	3,43
День 6 (7 февраля)														
сб.шк. 2004таб 24	Сыр	30	6,96	8,86	0,76	16,12	0,01	0,21	5,5	0,01	264	10,5	105	0,3
№272 сб.шк 2004	Булочка домашняя	80	5,84	9,36	44,32	286,40	0,034	0	0,02	39,35	12,41		7,78	0,66
№311,сб.шк 2004	Каша рисовая молочная с маслом	150/10	5,42	6,08	28,60	177,50	0,1	0,13	0,47		98,25	170,6	26,62	1,34
123	Компот из красной смородины	200	0,60	0,20	27,00	111,00	0,01	0,05	80	11,09	2,96	0,57	8,5	0,92
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,033			0,33	6	19,5	4,2	0,33
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			21,10	24,73	113,44	662,02	0,217	0,39	85,99	50,78	383,62	201,1	152,1	3,55
День 7 (8 февраля)														
№ 124	Сосиски Говяжьи Халяль отварные с маслом	90/5	10,00	21,70	0,80	238,00	0,02	0	0,08	1	22,97	139	13,31	1,61
№303 Дели2015	Гарнир гречневый	150/5	6,66	9,02	34,00	170,00	0,292			0,518	37,352	170,6	44,55	1,101
123	Компот из вишни	200	0,20	0,04	1,00	73,00	0,07	0,29	0,21	0,014	14,62	1,54	8,5	0,92
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,033			0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,014			0,108	2,76	12,72	3	0,372
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			20,14	31,21	59,56	596,00	0,429	0,29	0,29	1,97	83,702	343,3	73,56	4,333
День 8 (9 февраля)														
№290, Дели2018	Грудка куриная в сливочном соусе	60/30	11,65	10,76	1,63	154,00	0,088	2,326	68,677	3,956	25,185	123,2	15,716	1,009
304/2004Сб.шк	Гарнир рисовый	150/5	3,83	5,42	31,80	210,00	0,044	0	27	0,284	11,46	84,15	27,33	0,597
123	Компот из красной смородины	200	0,60	0,20	27,00	111,00	0,01	0,05	80	11,09	2,96	0,57	8,5	0,92
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,033			0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,014			0,108	2,76	12,72	3	0,372
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			19,36	16,82	63,99	590,00	0,169	2,376	175,68	15,768	48,365	240,1	58,746	3,228
День 9 (10 февраля)														
	Сыр	20	4,64	5,90	0,76	16,12	0,007	0,14	5,5	0,01	176	11,36	7	0,2
№311,сб.шк 2004	Каша ячневая 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
№376 Дели2015	Чай с молоком и сахаром	150/50/10	1,40	1,40	11,20	61,00	0,01	0,26	0,117		53,06	22,13	6,09	0,07
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,033			0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,014			0,108	2,76	12,72	3	0,372
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			13,82	14,94	63,32	386,12	0,114	0,54	5,742	0,448	249,06	65,71	45,58	1,352
День 10 (11 февраля)														
№462,сб.шк 2004	Ежики мясные с рисом в соусе томатном	80/30	9,59	12,60	9,45	179,00	0,049	2,517	0	2,096	12,795	107,5	18,18	1,531
№312 Дели2015	Картофельное пюре	150	3,09	8,28	22,00	172,00	0,164	7,943	0,08	3	47,805	98,84	8	0
123	Компот из красной смородины	200	0,60	0,20	27,00	111,00	0,01	0,05	80	11,09	2,96	0,57	8,5	0,92
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,033			0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,014			0,108	2,76	12,72	3	0,372
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			16,56	21,52	82,21	577,00	0,27	10,51	80,08	16,624	72,32	239,1	41,88	3,153
День 11 (12 февраля)														
Дели 2015	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	150	0,45	0,30	17,10	78,00	0,0255	6,9	4,5	0,27	9	16,5	7,5	0,18
№392 Дели2015	Пельмени мясные отварные с маслом	180/5	10,34	12,18	20,34	237,00	0,159	0,491	0,18	1,283	79,453	239	10,579	0,01
377/2015	Чай с сахаром с лимоном	200/10/7	0,08	0,01	15,19	62,00	0,003	2,8	0	0,014	3,25	1,54	0,84	0,087
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,033			0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,014			0,108	2,76	12,72	3	0,372
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			14,15	12,93	76,39	492,00	0,2345	10,191	4,68	2,005	100,46	289,3	26,119	0,979

Зав. Производством :

Калькулятор :