

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

МЕНЮ  
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА"Согласовано"  
МБОУ "Гимназия" №3  
Директор  
М.Н. Абязова

Категория: Школьники 1-4 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									
<b>День 1 (1 декабря)</b>														
№290, Дели2018	Грудка куриная в сливочном соусе	60/30	11,65	10,76	1,63	154,00	0,068	2,326	68,677	3,956	25,185	123,2	15,716	1,009
№203	Макаронные изделия отварные с маслом	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
	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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>20,93</b>	<b>15,22</b>	<b>89,42</b>	<b>582,00</b>	<b>0,243</b>	<b>2,536</b>	<b>68,987</b>	<b>19,83</b>	<b>51,875</b>	<b>213,3</b>	<b>38,974</b>	<b>3,431</b>
<b>День 2 (2 декабря)</b>														
№492, сб.шк.2004	Плов из курицы	50/150	19,00	23,78	31,56	419,00	0,056	0,611	0,088		20,433		37,67	1,71
№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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>22,48</b>	<b>24,26</b>	<b>56,32</b>	<b>607,00</b>	<b>0,173</b>	<b>0,901</b>	<b>0,298</b>	<b>0,452</b>	<b>43,813</b>	<b>33,76</b>	<b>53,37</b>	<b>3,332</b>
<b>День 3 (3 декабря)</b>														
Дели 2015	Флоды и ягоды свежие (яблоко)	160	0,48	0,32	18,24	83,20	0,0272	7,36	4,8	0,288	9,6	17,6	8	0,192
№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
№263	Ватрушка с творогом	60	8,60	4,20	27,10	183,00	0,05	5	0,08		45,9		10,73	0,6
№ 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
	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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>17,36</b>	<b>12,26</b>	<b>127,90</b>	<b>696,20</b>	<b>0,2442</b>	<b>12,71</b>	<b>5,295</b>	<b>15,346</b>	<b>84</b>	<b>50,74</b>	<b>59,72</b>	<b>2,794</b>
<b>День 4 (4 декабря)</b>														
ТТК/2019	Гуляш из куриных грудок	50/50	8,96	8,32	3,40	171,00	0,078	3,97	28,4	3,197	17,166	122,7	18,274	1,137
№203 Дели2015	Гарнир гречневый с маслом сливочным	150/5	6,66	9,02	34,00	170,00	0,292			0,518	37,352	170,6	44,55	1,101
№294	Компот из свежих яблок	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
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,014			0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,033			0,33	6	19,5	4,2	0,33
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>19,10</b>	<b>17,88</b>	<b>78,36</b>	<b>524,00</b>	<b>0,427</b>	<b>5,57</b>	<b>28,61</b>	<b>4,167</b>	<b>69,308</b>	<b>327,1</b>	<b>73,154</b>	<b>3,74</b>
<b>День 5 (6 декабря)</b>														
	Сыр	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
№270 сб.шк.2004	Булочка домашняя	60	3,90	3,80	28,50	196,00	0,04	0	0,02	39,35	8,53		5,18	0,43
№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
377/2015	Чай с сахаром с лимонном	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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>13,94</b>	<b>11,75</b>	<b>95,81</b>	<b>583,12</b>	<b>0,144</b>	<b>3,03</b>	<b>5,645</b>	<b>39,812</b>	<b>43,09</b>	<b>45,12</b>	<b>39,9</b>	<b>1,649</b>
<b>День 6 (7 декабря)</b>														
№268 Дели2015	Котлеты из мяса говядины с соусом	80/30	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 с маслом	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
	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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>18,94</b>	<b>16,87</b>	<b>97,24</b>	<b>610,00</b>	<b>0,341</b>	<b>4,071</b>	<b>0,31</b>	<b>17,258</b>	<b>81,664</b>	<b>245,2</b>	<b>45,188</b>	<b>4,1</b>
<b>День 7 (8 декабря)</b>														
№118, Дели2015	Рагу овощное с курицей	50/150	12,30	17,66	29,85	313,00	0,201	8,076	0,18	2,1	57,66	201,9	26,394	0,111
№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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>16,18</b>	<b>18,30</b>	<b>80,61</b>	<b>539,00</b>	<b>0,258</b>	<b>8,126</b>	<b>80,18</b>	<b>13,628</b>	<b>69,38</b>	<b>234,7</b>	<b>42,094</b>	<b>1,733</b>
<b>День 8 (9 декабря)</b>														
№290, Дели2018	Грудка куриная в сливочном соусе	60/30	11,65	10,76	1,63	154,00	0,068	2,326	68,677	3,956	25,185	123,2	15,716	1,009
304/2004Сб.шк.	Рис отварной с маслом	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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>18,96</b>	<b>16,66</b>	<b>57,99</b>	<b>552,00</b>	<b>0,229</b>	<b>2,616</b>	<b>95,887</b>	<b>4,692</b>	<b>60,025</b>	<b>241,1</b>	<b>58,746</b>	<b>3,228</b>
<b>День 9 (10 декабря)</b>														
Дели 2015	Флоды и ягоды свежие (Банан)	240	3,60	1,20	50,40	230,40	0,096	24	48	0,96	19,2	67,2	100,8	1,44
№263	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 пшеничная молочная с маслом	150/10	5,42	6,08	26,60	177,50	0,1	0,13	0,47		99,25	170,6	26,62	1,34
№ 301	Напиток шиповника	200	0,60	0,20	27,00	111,00	0,01	0,13	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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>21,50</b>	<b>12,12</b>	<b>154,86</b>	<b>816,90</b>	<b>0,303</b>	<b>29,18</b>	<b>128,55</b>	<b>12,488</b>	<b>175,07</b>	<b>270,5</b>	<b>153,85</b>	<b>5,002</b>
<b>День 10 (11 декабря)</b>														
№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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>13,70</b>	<b>12,63</b>	<b>59,29</b>	<b>414,00</b>	<b>0,209</b>	<b>3,291</b>	<b>0,18</b>	<b>1,735</b>	<b>91,463</b>	<b>272,8</b>	<b>18,619</b>	<b>0,799</b>
<b>День 11 (13 декабря)</b>														
	Сыр	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
№270 сб.шк.2004	Булочка домашняя	60	3,90	3,80	28,50	196,00	0,04	0	0,02	39,35	8,53		5,18	0,43
№311, сб.шк.2004	Каша "Дружба" молочная с маслом	150/10	5,80	7,60	29,50	209,00	0,1	0,14	0,47		112,38	170,6	32,72	0,71
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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>15,04</b>	<b>12,15</b>	<b>97,71</b>	<b>598,12</b>	<b>0,194</b>	<b>3,03</b>	<b>5,99</b>	<b>39,812</b>	<b>144,23</b>	<b>215,7</b>	<b>47,33</b>	<b>1,979</b>
<b>День 12 (14 декабря)</b>														
№101	Зразы "Школьные" с маслом	80/5	11,20	14,20	10,50	215,00	0,06	0,34			33,59		21,39	0
№203	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,50	3,9										

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	
	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	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>20,48</b>	<b>18,66</b>	<b>98,29</b>	<b>643,00</b>	<b>0,235</b>	<b>0,55</b>	<b>0,31</b>	<b>15,874</b>	<b>60,28</b>	<b>90,15</b>	<b>44,648</b>	<b>2,422</b>	
<b>День 13 ( 15 декабря )</b>															
ТТК 97	Жаркое из курицы	50/150	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 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	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>15,48</b>	<b>16,60</b>	<b>54,56</b>	<b>483,00</b>	<b>0,339</b>	<b>28,115</b>	<b>28,71</b>	<b>2,626</b>	<b>58,915</b>	<b>231,6</b>	<b>63,478</b>	<b>3,882</b>	

Зав. Производством :

Калькулятор :

*Секунд*

*[Signature]*