

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

МЕНЮ
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

«Согласовано»
МБОУ "Гимназия" № 3
Директор
М. Н. Абзянова

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									
День 1 (5 мая 2025г.)															
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
№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
№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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		69,43		18,57	17,16	69,20	504,00	0,18	0,61	86,4	1,17	373,81	227,7	59,06	2,6
День 2 (6 мая 2025г.)															
№413,сб.шк.2004г.	Сосиски говяжьи 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
№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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		69,43		23,14	28,64	83,91	688,00	0,44	16,8	0,29	2,554	67,59	218,2	176	8,81
День 3 (7 мая 2025 г.)															
№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
№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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		69,43		27,91	21,92	73,50	604,00	0,17	0,76	0,00	1,02	37,16	77,70	62,98	3,81
День 4 (12 мая 2025г.)															
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
№311,сб.шк.2004	Каша пшеничная молочная с маслом		200/10	5,40	6,10	26,80	177,00	0,14	0,51	0,47		131	170,6	35,48	1,79
№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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		69,43		17,77	14,86	63,00	449,00	0,24	0,72	86,87	1,17	411,16	398,3	67,28	3,8
День 5 (13 мая 2025г.)															
№413,сб.шк.2004г.	Сосиски говяжьи 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
№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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		69,43		23,14	28,64	83,91	688,00	0,44	16,8	0,29	2,554	67,59	218,2	176	8,81
День 6 (14 мая 2025г.)															
№462,сб.шк.2004	Ёжики 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
№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
№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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		69,43		42,17	46,76	163,84	1249,00	0,62	17,27	0,29	3,574	105	460,4	222,6	12,06
День 7 (15 мая 2025г.)															
№374,сб.шк.2004г.	Рыба (минтай), тушенная 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
№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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		69,43		26,47	14,40	76,96	545,00	0,29	2,02	0	1,02	44,87	197,8	79,53	3,01
День 8 (16 мая 2025г.)															
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		200/10	8,27	9,80	42,93	292,00	0,16	0,58			172,5		39,57	1,04
№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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		69,43		47,11	32,76	156,29	1109,00	0,55	2,81	86,4	2,19	497,53	425,5	150,9	6,06
День 9 (17 мая 2025г.)															
№492,сб.шк.2004г.	Плов из курицы		250	23,00	29,20	40,20	519,00	0,05	0,76			25,19		47,13	2,1
№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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		69,43		27,44	30,44	85,51	729,00	0,21	17,56	0,21	1,034	55,71	79,24	76,93	4,7

Зав. Производством:
Калькулятор:

С.И.И.