

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

МЕНЮ  
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

«Утверждаю»  
ОФ «Благо-В»  
Директор  
Е. П. Флегонтова



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

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 ( 3 апреля 2023г. )</b>															
№741,сб.шк.2	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.2	Каша пшеничная молочная с маслом		150/10	5,42	6,08	26,60	178,00	0,1	0,38	0,47		98,25	170,6	26,62	1,34
№693,сб.шк.2	Какао с молоком		200	3,60	3,30	13,70	98,00	0,03	0,52			110,4		26,97	0,88
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
Де.пр.№1,201	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>22,18</b>	<b>14,87</b>	<b>93,70</b>	<b>594,30</b>	<b>0,27</b>	<b>5,9</b>	<b>0,55</b>	<b>1,02</b>	<b>270,4</b>	<b>248,3</b>	<b>85,62</b>	<b>4,5</b>
<b>День 2 ( 4 апреля 2023г. )</b>															
№413,сб.шк.2	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.шк.2004	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
№123,орг.пит	Компот из компотной смеси		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
Де.пр.№1,201	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>20,26</b>	<b>26,91</b>	<b>88,13</b>	<b>687,30</b>	<b>0,238</b>	<b>0,29</b>	<b>0,31</b>	<b>2,85</b>	<b>62,92</b>	<b>275,2</b>	<b>50,67</b>	<b>5,01</b>
<b>День 3 ( 5 апреля 2023г. )</b>															
№462,сб.шк.2	Ежики 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
№297,сб.шк.2	Гарнир рисовый		150/5	3,58	3,92	36,80	200,00	0,03	0			4,56		24,9	0,52
№688,сб.шк.2	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
Де.пр.№1,201	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>18,64</b>	<b>18,31</b>	<b>106,20</b>	<b>662,30</b>	<b>0,17</b>	<b>0,87</b>	<b>0,29</b>	<b>1,02</b>	<b>71,68</b>	<b>186,1</b>	<b>88,86</b>	<b>3,8</b>
<b>День 4 ( 6 апреля 2023г. )</b>															
№492,сб.шк.2	Плов из курицы		170/80	23,00	29,20	40,20	519,00	0,05	0,76			25,19		47,13	2,1
№123,орг.пит	Компот из ягодной смеси		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
Де.пр.№1,201	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>27,76</b>	<b>30,49</b>	<b>94,70</b>	<b>776,30</b>	<b>0,21</b>	<b>1,05</b>	<b>0,21</b>	<b>1,034</b>	<b>55,71</b>	<b>79,24</b>	<b>76,93</b>	<b>4,7</b>
<b>День 5 ( 7 апреля 2023г. )</b>															
ТТК Дели 201	Фрукты или ягоды свежие (апельсин)		240	2,16	0,48	19,44	103,00	0,1	144	19,2	0,48	81,6	55,2	312	0,72
сб.шк.2004таф	Сыр порционными		30	6,96	8,85	0,00	109,20	0,01	0,21	86,4	0,15	264	150	10,5	0,3
№311,сб.шк.2	Каша "Дружба" молочная с маслом		200/10	6,20	8,50	32,80	233,00	0,11	0,53			124,9	170,6	36,35	0,79
№639,сб.шк.2	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
Де.пр.№1,201	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>20,38</b>	<b>19,22</b>	<b>109,74</b>	<b>701,50</b>	<b>0,38</b>	<b>145</b>	<b>105,9</b>	<b>16,27</b>	<b>494,9</b>	<b>454,4</b>	<b>388,7</b>	<b>4,41</b>
<b>День 6 ( 8 апреля 2023 г. )</b>															
№374,сб.шк.2	Рыба тушеная(Минтай) в томате с овощами		100/50	23,20	11,60	4,70	216,00	0,21	2,53	0,17	4	30,19	120,1	41,66	0,97
№332,сб.шк.2004	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
№705,сб.шк.2	Напиток из плодов шиповника		200	0,60	0,20	27,00	111,00	0,01	80			11,09		2,96	0,57
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
Де.пр.№1,201	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>33,86</b>	<b>17,01</b>	<b>90,83</b>	<b>654,30</b>	<b>0,368</b>	<b>82,53</b>	<b>0,19</b>	<b>5,836</b>	<b>66,61</b>	<b>254,8</b>	<b>73,48</b>	<b>4,02</b>
<b>День 7 ( 10 апреля 2023 г. )</b>															
№769,сб.шк.2	Булочка домашняя		80	5,84	9,36	44,32	286,40	0,064	0	0,02	39,35	12,41		7,78	0,66
№190,сб.шк.2	Каша молочная манная с маслом		150/10	5,40	7,20	26,80	194,00	0,06	0,48	0,14	0,518	114,4	170,6	17,03	0,38
№692,сб.шк.2	Кфейный напиток на молоке		200	3,20	2,80	18,50	109,00	0,03	0,52			105,9		12,18	0,11
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
Де.пр.№1,201	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>20,65</b>	<b>115,92</b>	<b>724,70</b>	<b>0,244</b>	<b>1</b>	<b>0,16</b>	<b>40,89</b>	<b>248,6</b>	<b>248,3</b>	<b>58,29</b>	<b>2,83</b>
<b>День 8 ( 11 апреля 2023г. )</b>															
№413,сб.шк.2	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.2	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	Компот из ягодной смеси		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
Де.пр.№1,201	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 ( 12 апреля 2023г. )</b>															
№436,сб.шк.2	Жаркое по-домашнему из курицы		170/80	25,40	25,80	23,00	429,00	0,19	10,65			29,97		61,07	4,65
№638,сб.шк.2	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
Де.пр.№1,201	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>31,26</b>	<b>27,19</b>	<b>81,70</b>	<b>694,30</b>	<b>0,3</b>	<b>11,05</b>	<b>0,29</b>	<b>1,02</b>	<b>85,27</b>	<b>78,62</b>	<b>107,3</b>	<b>7,17</b>

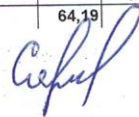


День 10 ( 13 апреля 2023г. )														
№290, Дели2	Грудка куриная в сливочном соусе	80/40	11,65	10,76	1,63	154,00	0,068	2,326	68,68	3,956	25,19	123,2	15,72	1,009
№297, сб. шк. 2	Гарнир рисовый	150/5	3,58	3,92	36,80	200,00	0,03	0			4,56		24,9	0,52
№123, орг. пит	Компот из компотной смеси	200	0,20		28,20	122,00	0,07	0,29	0,21	0,014	14,62	1,54	8,5	0,92
Дели принт №	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,00	75,00	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
Де. пр. №1, 201	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>19,99</b>	<b>15,97</b>	<b>92,93</b>	<b>611,30</b>	<b>0,258</b>	<b>2,616</b>	<b>68,89</b>	<b>4,99</b>	<b>60,27</b>	<b>202,4</b>	<b>70,42</b>	<b>4,129</b>

День 11 ( 14 апреля 2023г. )														
сб шк 2004таб	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0,00	109,20	0,01	0,21	86,4	0,15	264	150	10,5	0,3
ТК№19555	Яйцо вареное	50	6,30	5,30	0,50	78,00	0,033		75		25	86	5	0,6
№302, сб. шк. 2	Каша ячневая молочная с маслом	150/10	6,20	7,20	32,20	219,00	0,12	0,44	0,125		129,4		29,69	0,78
№639, сб. шк. 2	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 №	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,00	75,00	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
Де. пр. №1, 201	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>24,52</b>	<b>22,74</b>	<b>90,20</b>	<b>662,50</b>	<b>0,323</b>	<b>0,86</b>	<b>161,8</b>	<b>15,79</b>	<b>442,8</b>	<b>314,6</b>	<b>74,99</b>	<b>4,28</b>

День 12 ( 15 апреля 2023г. )														
№392 Дели20	Пельмени мясные отварные с бульоном	180/200	17,60	29,50	49,00	522,00	0,13	28,3	0,18	1,283	109,3	239	61,1	2,72
№638, сб. шк. 2	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 №	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,00	75,00	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
Де. пр. №1, 201	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>30,89</b>	<b>107,70</b>	<b>787,30</b>	<b>0,24</b>	<b>28,7</b>	<b>0,47</b>	<b>2,303</b>	<b>164,6</b>	<b>317,6</b>	<b>107,3</b>	<b>5,24</b>

Зав. Производством :



Калькулятор:

