



ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

МЕНЮ
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА



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

"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.	Mg, мг.	Fe, мг.
				Б	Ж	У									
День 1 (16 февраля 2024г.)															
сб.шк.2004таб.2	Сыр порционные		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.200	Каша ячневая молочная с маслом		150/10	5,22	6,00	26,82	183,00	0,01	0,37			107,8		24,7	0,65
№705,сб.шк.200	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
ТТК	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		63,42		23,31	21,55	81,62	618,20	0,153	80,58	161,4	1,17	423,8	314	64,46	3,8
День 2 (17 февраля 2024г.)															
№443,сб.шк.200	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
№692,сб.шк.200	Кофейный напиток на молоке		200	2,90	2,80	14,90	94,00	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
ТТК	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		63,42		33,23	29,30	80,80	721,00	0,2	1,16	0,088		142,1	77,7	88,43	5,46
День 3 (19 февраля 2024г.)															
ТТК	Пряники "Клюквенные"		70	4,34	7,49	44,70	266,00	0,06			1,05	8,4	37,1	7	4,83
№311,сб.шк.200	Каша пшеничная молочная с маслом		150/10	5,42	6,08	26,60	178,00	0,1	0,38	0,47		98,25	171	26,62	1,34
№686,сб.шк.200	Чай с лимоном и сахаром		200/7/10	0,10	0,00	9,30	37,00	0	1,12			2,73		0,73	0,06
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
ТТК	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		63,42		14,09	14,77	107,90	618,00	0,25	1,5	0,47	2,07	125,3	285	55,65	7,91
День 4 (20 февраля 2024г.)															
№413,сб.шк.200	Сосиски (халяля) отварные с маслом		100/5	10,00	21,70	0,80	238,00	0,02	0	0,08	1	22,97	139	13,31	1,61
№97,сб.шк.200	Гарнир гречневый		150/5	8,70	5,70	37,80	240,00	0,26			0,52	14,1		132,9	4,6
№39,сб.шк.200	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№1	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 (ржано-пшеничный)		30	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		63,42		23,43	28,70	97,10	736,00	0,44	0,21	0,37	17,16	61,47	218	176	8,81
День 5 (21 февраля 2024г.)															
№62,сб.шк.200	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	17,72	0,76
№32,сб.шк.2004г.	Макаронные изделия отварные		150/5	5,50	3,92	32,83	192,00	0,058	0	0,02	0,816	9,43	57	7,558	0,8
№123,орг.пит.ш.	Компот из компотной смеси (замор.ягод)		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№1	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 (ржано-пшеничный)		30	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		63,42		19,14	18,16	88,84	599,00	0,248	17,27	0,23	1,85	51,77	244	55,08	4,16
День 6 (22 февраля 2024г.)															
№274,сб.шк.200	Горбуша, тушенная в томате с овощами		70/50	16,24	8,12	3,29	151,00	0,15	1,77	0	0	21,13	0	29,16	0,68
№87,сб.шк.200	Гарнир рисовый		150/5	3,58	3,92	36,80	200,00	0,03	0			4,56		24,9	0,52
№39,сб.шк.200	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№1	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 (ржано-пшеничный)		30	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		63,42		24,55	13,34	98,59	609,00	0,34	1,98	0,29	15,64	50,09	78,6	83,86	3,8
День 7 (24 февраля 2024г.)															
№492,сб.шк.200	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.ш.	Компот из компотной смеси (замор.ягод)		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№1	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 (ржано-пшеничный)		30	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		63,42		27,44	30,44	85,51	729,00	0,21	17,56	0,21	1,034	55,71	79,2	76,93	4,7
День 8 (26 февраля 2024г.)															
№741,сб.шк.2004	Ватрушка с творогом		80	9,80	4,80	31,00	209,00	0,06	0,06			52,5		12,3	0,69
№311,сб.шк.200	Каша манная молочная жидкая с маслом		150/10	5,40	7,20	26,80	194,00	0,06	0,48	0,14	0,518	114,4	171	17,03	0,38
№686,сб.шк.200	Чай с лимоном и сахаром		200/7/10	0,10	0,00	9,30	37,00	0	1,12			2,73		0,73	0,06
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
ТТК	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		63,42		19,53	13,20	94,40	577,00	0,21	1,66	0,14	1,538	185,5	248	51,36	2,81
День 9 (27 февраля 2024г.)															
№413,сб.шк.200	Сосиски (халяля) отварные с маслом		100/5	10,00	21,70	0,80	238,00	0,02	0	0,08	1	22,97	139	13,31	1,61
№32,сб.шк.2004г.	Макаронные изделия отварные		150/5	5,50	3,92	32,83	192,00	0,058	0	0,02	0,816	9,43	57	7,558	0,8
№39,сб.шк.200	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№1	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 (ржано-пшеничный)		30	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		63,42		20,23	26,92	92,13	688,00	0,238	0,21	0,39	17,46	56,8	275	50,67	5,01
День 10 (28 февраля 2024г.)															
№451,сб.шк.200	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
№107,сб.шк.2001г.	Пюре гороховое		150/5	14,70	4,80	34,70	243,00	0,5	0			82,5		74,7	4,86
№123,орг.пит.ш.	Компот из компотной смеси (замор.ягод)		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№1	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 (ржано-пшеничный)		30	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		63,42		35,34	20,54	93,91	705,00	0,73	17,09	0,21	1,034	147,7	79,2	133,1	8,94
День 11 (29 февраля 2024г.)															
№90, Дели№201	Грудка куриная в сливочном соусе		60/40	15,00	12,80	0,20	174,00	0,03	0,57			12,33		12,59	1,19
№97,сб.шк.200	Гарнир рисовый		150/5	3,58	3,92	36,80	200,00	0,03	0			4,56		24,9	0,52
№686,сб.шк.200	Чай с лимоном и сахаром		200/7/10	0,10	0,00	9,30	37,00	0	1,12			2,73		0,73	0,06
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
ТТК	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		63,42		22,91	17,72	73,60	548,00	0,15	1,69	0	1,02	35,52	77,7	59,52	3,45