



ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

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

МЕНЮ
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА



«Согласовано»
МБОУ «Гимназия» № 3
Директор
М.Н. Абязнова

Категория: Школьников 1-4 классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Цена 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 (17 октября)															
сб.шк.2004таб.2	Сыр порционный		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
№769 сб.шк.2004	Булочка домашняя		80	5,84	9,36	44,32	286,40	0,064	0	0,02	39,35	12,41		7,78	0,66
№311 сб.шк.2004	Каша "Дружба" молочная с маслом		150/10	5,60	7,60	29,50	209,00	0,1	0,14	0,47		112,38	170,6	32,72	0,71
№686 сб.шк.2004	Чай с лимоном и сахаром		200/10/7	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
Д.п.р.№1.2011г	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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55,55		18,28	18,75	110,18	683,82	0,258	1,35	5,99	40,38	154,73	259,6	63,92	3,16
День 2 (18 октября)															
№ 124	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.2004г.	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
№ 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
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
Д.п.р.№1.2011г	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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55,55		20,56	27,91	91,13	686,30	0,238	0,21	0,39	17,456	56,8	274,6	50,668	5,01
День 3 (19 октября)															
№462 сб.шк.2004	Ежики мясные с рисом в соусе томатном		60/40	9,20	13,00	10,70	197,00	0,03	0,47			11,82	107,5	17,72	0,76
№520 сб.шк.2004	Картофельное пюре		150	3,08	4,90	20,00	138,00	0,12	10,4	0,08	3	35,6		28,4	1,03
№ 294 шк.2004г	Компот из ягод		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
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
Д.п.р.№1.2011г	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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55,55		17,04	19,29	74,20	538,30	0,25	12,47	0,29	4,034	69,35	186,7	70,55	4,27
День 4 (20 октября)															
№290 Дели2011г	Грудка куриная в сливочном соусе		60/40	11,65	10,76	1,63	154,00	0,068	2,326	68,677	3,956	25,185	123,2	15,716	1,009
№297 сб.шк.2004	Гарнир рисовый		150/5	3,83	5,42	31,60	210,00	0,044	0	27	0,284	11,46	84,15	27,33	0,597
№631 сб.шк.2004г	Компот из свежих фруктов		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
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
Д.п.р.№1.2011г	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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55,55		20,24	17,57	76,73	567,30	0,212	3,926	95,887	5,274	58,575	286,6	67,476	4,086
День 5 (21 октября)															
№741 сб.шк.2004г	Ватрушка с творогом		80	8,60	4,20	27,10	209,00	0,05	5	0,08		45,9		10,73	0,6
№190 сб.шк.2004	Каша молотная 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
№ 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
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
Д.п.р.№1.2011г	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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55,55		19,06	12,79	111,40	659,30	0,27	5,69	0,51	16,158	184,7	249,2	57,56	3,58
День 6 (22 октября)															
№374 сб.шк.2004	Рыба тушеная(Минтай) в томате с овощами		80/50	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.2004г.	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
№ 294 шк.2004г	Компот из ягод		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
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
Д.п.р.№1.2011г	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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55,55		33,46	16,91	81,03	611,30	0,368	4,13	0,4	5,85	61,55	256,3	73,648	4,25
День 7 (24 октября)															
№769 сб.шк.2004	Булочка домашняя		80	5,84	9,36	44,32	286,40	0,064	0	0,02	39,35	12,41		7,78	0,66
№302 сб.шк.2004	Каша ячневая молочная с маслом		150/10	6,20	7,20	32,20	219,00	0,12	0,44	0,125		129,39		29,69	0,78
№386 сб.шк.2004	Чай с лимоном и сахаром		200/10/7	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
Д.п.р.№1.2011г	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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55,55		16,70	17,85	112,12	677,70	0,274	1,56	0,145	40,37	160,43	77,7	59,5	3,18
День 8 (25 октября)															
№ 124	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.2004	Гарнир гречневый		150/5	8,70	5,70	37,80	240,00	0,26			0,518	14,1		132,9	4,6
№631 сб.шк.2004г	Компот из свежих фруктов		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
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
Д.п.р.№1.2011г	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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55,55		23,46	28,79	82,10	681,30	0,38	1,6	0,29	2,552	59	218,2	170,64	8,69
День 9 (26 октября)															
№462 сб.шк.2004	Ежики мясные с рисом в соусе томатном		60/40	9,20	13,00	10,70	197,00	0,03	0,47			11,82	107,5	17,72	0,76
№520 сб.шк.2004	Картофельное пюре		150	3,08	4,90	20,00	138,00	0,12	10,4	0,08	3	35,6		28,4	1,03
№ 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
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
Д.п.р.№1.2011г	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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55,55		17,34	19,29	88,20	591,30	0,31	11,08	0,37	18,64	71,82	186,1	75,92	4,39
День 10 (27 октября)															
№492 сб.шк.2004	Каша гречневая с мясом и овощами		80/200	19,00	23,78	31,56	419,00	0,056	0,611	0,088		20,433		37,67	1,71
№ 294 шк.2004г	Компот из ягод		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
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
Д.п.р.№1.2011г	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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55,55		23,76	25,17	75,06	622,30	0,156	2,211	0,298	1,034	42,363	79,24	62,1	4,19
День 11 (28 октября)															
сб.шк.2004таб.2	Сыр порционный		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
№741 сб.шк.2004г	Ватрушка с творогом		80	8,60	4,20	27,10	209,00	0,05	5	0,08		45,9		10,73	0,6
№311 сб.шк.2004	Каша овсяная молочная с маслом		150/10	5,60	7,40	23,60	184,00	0,15	0,38	105,08	42,2	1,2			
№331 сб.шк.2004г	Компот из свежих фруктов		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
Дели принт№1															