

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

МЕНЮ  
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

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

«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									
<b>День 1 (23 января 2023г.)</b>															
сб.шк.2004та	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
№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
№190сб.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	171	17,03	0,38
№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>24,06</b>	<b>26,80</b>	<b>129,82</b>	<b>854,90</b>	<b>0,244</b>	<b>1,09</b>	<b>86,85</b>	<b>41,04</b>	<b>446,1</b>	<b>399</b>	<b>81,55</b>	<b>3,86</b>
<b>День 2 (24 января 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	7,558	0,8
№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>20,56</b>	<b>27,01</b>	<b>91,13</b>	<b>686,30</b>	<b>0,238</b>	<b>0,21</b>	<b>0,39</b>	<b>17,46</b>	<b>56,8</b>	<b>275</b>	<b>50,67</b>	<b>5,01</b>
<b>День 3 (25 января 2023г.)</b>															
№462.сб.шк.2	Ежики мясные с рисом в соусе		100/30	11,40	16,20	13,40	246,00	0,03	0,59			14,78	107	22,15	0,95
№520.сб.шк.2	Картофельное пюре		150	3,08	4,90	20,00	138,00	0,12	10,4	0,08	3	35,6		28,4	1,03
№123.орг.пит	Компот из вишни		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>19,24</b>	<b>22,39</b>	<b>87,90</b>	<b>641,30</b>	<b>0,31</b>	<b>11,28</b>	<b>0,29</b>	<b>4,034</b>	<b>80,9</b>	<b>187</b>	<b>80,35</b>	<b>4,58</b>
<b>День 4 (26 января 2023г.)</b>															
№492.сб.шк.2	Плов из курицы		80/170	23,00	29,20	40,20	519,00	0,05	0,76			25,19		47,13	2,1
№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>28,86</b>	<b>30,59</b>	<b>98,90</b>	<b>784,30</b>	<b>0,16</b>	<b>1,16</b>	<b>0,29</b>	<b>1,02</b>	<b>80,49</b>	<b>78,6</b>	<b>93,37</b>	<b>4,62</b>
<b>День 5 (27 января 2023г.)</b>															
TK№19555	Яйцо вареное		50	6,30	5,30	0,50	78,00	0,033		75		25	86	5	0,6
сб.шк.2004та	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
№311.сб.шк.2	Каша "Дружба" молочная с маслом		150/10	5,60	7,60	29,50	209,00	0,1	0,14	0,47		112,4	171	32,72	0,71
№123.орг.пит	Компот из компотной смеси с		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>23,62</b>	<b>23,04</b>	<b>84,50</b>	<b>653,50</b>	<b>0,303</b>	<b>0,64</b>	<b>162,1</b>	<b>1,184</b>	<b>431,9</b>	<b>486</b>	<b>78,02</b>	<b>4,21</b>
<b>День 6 (28 января 2023г.)</b>															
№392 Дели2	Пельмени мясные отварные с бульоном		200/100	17,60	13,70	24,20	323,00	0,13	28,3	0,18	1,283	109,3	239	61,1	2,72
№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>22,66</b>	<b>15,09</b>	<b>81,70</b>	<b>579,30</b>	<b>0,29</b>	<b>28,51</b>	<b>0,47</b>	<b>16,92</b>	<b>133,7</b>	<b>318</b>	<b>90,9</b>	<b>5,32</b>
<b>День 7 (30 января 2023 г.)</b>															
№741сб.шк2	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	177,50	0,1	0,13	0,47		98,25	171	26,62	1,34
№123.орг.пит	Компот из вишни		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>18,78</b>	<b>11,57</b>	<b>108,20</b>	<b>617,80</b>	<b>0,31</b>	<b>5,42</b>	<b>0,76</b>	<b>1,034</b>	<b>174,7</b>	<b>250</b>	<b>67,15</b>	<b>4,54</b>
<b>День 8 (31 января 2023 г.)</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
№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>24,56</b>	<b>28,79</b>	<b>97,30</b>	<b>743,30</b>	<b>0,39</b>	<b>0,4</b>	<b>0,37</b>	<b>2,538</b>	<b>92,37</b>	<b>218</b>	<b>192,5</b>	<b>8,73</b>

Зав. Производством :

Калькулятор: