

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК



МЕНЮ
ГОРЯЧЕГО АППЕТИТА

«Утверждено»
ООО «ВЛАГО-В»
Директор
Е. П. Флегонцов



Категория: Школьники 1-4 классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Цена блюда	Выход блюда, гр	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг	С, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
				Б	Ж	У										
День 1 (9 января 2024г.)																
№769,сб.шк.200	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.200	Каша молочная "Дружба" с маслом		150/10	5,60	7,60	29,50	209,00	0,1	0,14	0,47						
№686,сб.шк.200	Чай с лимоном и сахаром		200/7/10	0,10	0,00	9,30	37,00	0	1,12			112,4	171	32,72	0,71	
Дели принт№1	Хлеб пшеничный		30	2,25	0,87	15,00	75,00	0,03				2,73		0,73	0,06	
ТТК	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06				0,33	6	19,5	4,2	0,33
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			63,42		15,77	18,16	110,42	669,40	0,254	1,26	0,49	40,37	143,4	248	62,53	3,11
День 2 (10 января 2024г.)																
№462,сб.шк.200	Жюжи 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
№355,сб.шк.200	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	
№124,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 3 (11 января 2024г.)																
№290, Дели201	Курочка куриная в сливочном соусе		60/40	15,00	12,60	0,20	174,00	0,03	0,57				12,33		12,59	1,19
№297,сб.шк.200	Гарнир рисовый		150/5	3,58	3,92	36,80	200,00	0,03	0				4,56		24,9	0,52
№636,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		23,31	17,82	95,50	632,00	0,22	0,78	0,29	15,64	41,29	78,6	67,29	4,31
День 4 (12 января 2024г.)																
сб.шк.200	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	
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
№703,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 5 (13 января 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	
№637,сб.шк.200	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
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		30,53	26,60	83,10	695,00	0,18	2,24	0,298	1,034	42,3	79,2	79,38	6,15
День 6 (15 января 2024 г.)																
№110,сб.шк.200	Ватрушка с творогом		80	9,80	4,80	31,00	209,00	0,06	0,06				52,5		12,3	0,69
№111,сб.шк.200	Каша пшеничная молочная с маслом		150/10	5,42	6,08	26,60	179,00	0,1	0,38	0,47			98,25	171	26,62	1,34
№698,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		19,55	12,08	94,20	561,00	0,25	1,56	0,47	1,02	169,4	248	60,95	3,77
День 7 (16 января 2024г.)																
№113,сб.шк.200	Осетинские (халыль) отварные с маслом		100/5	10,00	21,70	0,60	238,00	0,02	0	0,08	1	22,97	139	13,31	1,61	
№167,сб.шк.200	Гарнир гречневый		150/5	8,70	5,70	37,80	240,00	0,26				5,2	14,1	132,9	4,6	
№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		23,14	26,64	83,91	688,00	0,44	16,8	0,29	2,554	67,59	218	176	8,81
День 8 (17 января 2024г.)																
№374,сб.шк.200	Горбуша, тушеная в томате с овощами		80/40	23,20	11,60	4,70	216,00	0,21	2,53	0,17	4	30,19	120	41,66	0,97	
№297,сб.шк.200	Гарнир рисовый		150/5	3,58	3,92	36,80	200,00	0,03	0				4,56		24,9	0,52
№636,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		31,51	16,82	100,00	674,00	0,4	2,74	0,46	19,64	59,15	199	96,36	4,09
День 9 (18 января 2024г.)																
№161,сб.шк.200	Котлеты из мяса говядины с маслом		100/5	20,60	18,30	17,50	320,00	0,08	0,38				43,35		35,77	1,85
№107,сб.шк.200	Пюре гороховое		150/5	14,70	4,80	34,70	243,00	0,5	0				82,5		74,7	4,86
№634,сб.шк.200	Компот из смеси 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
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		39,73	24,40	96,70	768,00	0,68	1,98	0,21	1,034	147,8	79,2	134,9	9,19
День 10 (19 января 2024г.)																
сб.шк.200	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	
ТК №19555	Яйцо вареное		50	6,30	5,30	0,50	78,00	0,033		75		25	86	5	0,6	
№111,сб.шк.200	Каша пшеничная молочная с маслом		150/10	5,42	6,70	25,50	184,00	0,13	0,38				94,5		33	0,86
№105,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		23,51	22,25	80,40	619,20	0,273	80,58	161,4	1,17	410,5	314	72,76	4,01
День 11 (20 января 2024г.)																
№133 Дели201	Пальчики мясные отварные с бульоном		180/70	27,90	14,40	53,50	441,00	0,18	0,9	36	2,52	41,6	286	35,1	3,96	
№148,сб.шк.200	Кисель		200	0,00	0,00	20,00	76,00	0	0	0	0	0,48	1,54	0	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,								