

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.	Мг, мг.	Fe, мг.
				Б	Ж	У									
День 1 (3 сентября 2024 г.)															
№413.сб.шк.200	Сосиски (халяль) отварные с маслом сливочным		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.200	Каша гречневая рассыпчатая		150/5	8,70	5,70	37,80	240,00	0,26			0,52	14,1		132,9	4,6
№123.орг.пит.ш	Компот из компотной смеси(быст.замор.)		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№10	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 (дарницкий формовой)		30	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			66,76	23,14	28,64	83,91	688,00	0,44	16,8	0,29	2,554	67,59	218	176	8,81
День 2 (4 сентября 2024 г.)															
№290. Дели201	Грудка куриная в сливочном соусе		80/40	20,00	16,80	0,30	232,00	0,05	0,76			16,44		16,78	1,58
№297.сб.шк.200	Каша рисовая рассыпчатая		150/5	3,58	3,92	36,80	200,00	0,03	0			4,56		24,9	0,52
№639(3).сб.шк.2	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№10	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 (дарницкий формовой)		30	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			66,76	28,31	22,02	95,60	690,00	0,24	0,97	0,29	15,64	45,4	78,6	71,48	4,7
День 3 (5 сентября 2024 г.)															
№462.сб.шк.200	Бежики 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
№520.сб.шк.200	Картофельное пюре		150	3,08	4,90	20,00	138,00	0,12	10,4	0,08	3	35,6		28,4	1,03
№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№10	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 (дарницкий формовой)		30	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			66,76	17,11	19,30	85,00	583,00	0,25	90,87	0,08	4,02	74,41	185	70,38	4,04
День 4 (6 сентября 2024 г.)															
ТТК№19555	Яйцо вареное		50	6,30	5,30	0,50	78,00	0,033		75		25	86	5	0,6
сб.шк.2004таб.2	Сыр порционные		30	8,04	7,56	0,00	100,00	0,01	0,21	86,4	0,15	264	150	10,5	0,3
№311.сб.шк.200	Каша молочная "Дружба" с маслом		150/10	4,62	6,36	24,60	175,00	0,08	0,4			93,65		27,26	0,59
№638.сб.шк.200	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№10	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 (дарницкий формовой)		30	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			66,76	19,87	14,16	60,20	445,00	0,153	0,61	161,7	1,17	344,3	315	61,74	3,42
День 5 (7 сентября 2024 г.)															
№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(быст.замор.)		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№10	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 (дарницкий формовой)		30	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			66,76	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 6 (9 сентября 2024 г.)															
ТК	Печенье сахарное		80	4,50	7,20	44,80	259,00	0,05	0	6,6	2,1	17,4	54	12	1,26
№302.сб.шк.200	Каша ячневая молочная с маслом		200/10	6,96	8,00	35,76	244,00	0,13	0,49			143,8		33	0,87
№696.сб.шк.200	Чай с лимоном и сахаром		200	0,10	0,00	9,30	37,00	0	1,12			2,73		0,73	0,06
Дели принт№10	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 (дарницкий формовой)		30	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			66,76	15,79	16,40	116,96	677,00	0,27	1,61	6,6	3,12	179,8	132	67,03	3,87
День 7 (10 сентября 2024 г.)															
№413.сб.шк.200	Сосиски (халяль) отварные с маслом сливочным		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.2004г.	Макаронные изделия отварные		150/5	5,50	3,92	32,83	192,00	0,06	0			9,43	57	7,56	0,78
№639(3).сб.шк.2	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№10	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 (дарницкий формовой)		30	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			66,76	20,23	26,92	92,13	688,00	0,24	0,21	0,37	16,64	56,8	275	50,67	4,99
День 8 (11 сентября 2024 г.)															
№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
№297.сб.шк.200	Каша гречневая рассыпчатая		150/5	8,70	5,70	37,80	240,00	0,26			0,52	14,1		132,9	4,6
№123.орг.пит.ш	Компот из компотной смеси(быст.замор.)		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№10	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 (дарницкий формовой)		30	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			66,76	29,34	21,44	97,01	702,00	0,49	17,09	0,21	1,554	79,27	79,2	191,3	8,68
День 9 (12 сентября 2024 г.)															
№374.сб.шк.200	Горбуша, тушеная в томате с овощами		80/40	18,56	9,28	3,76	173,00	0,17	2,02			24,15	120	33,33	0,78
№297.сб.шк.200	Каша рисовая рассыпчатая		150/5	3,58	3,92	36,80	200,00	0,03	0			4,56		24,9	0,52
№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№10	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 (дарницкий формовой)		30	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			66,76	26,97	14,60	94,86	621,00	0,3	82,02	0	1,02	55,7	198	82,49	3,55
День 10 (13 сентября 2024 г.)															
№769.сб.шк.200	Булочка домашняя		80	5,84	9,36	44,32	286,00	0,06	0	0,02	39,35	12,41		7,78	0,66
сб.шк.2004таб.2	Сыр порционные		30	8,04	7,56	0,00	100,00	0,01	0,21	86,4	0,15	264	150	10,5	0,3
№311.сб.шк.200	Каша пшеничная молочная с маслом		150/10	5,42	6,70	25,60	184,00	0,13	0,38			94,5		33	0,86
№638.сб.шк.200	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№10	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 (дарницкий формовой)		30	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			66,76	24,83	24,92	129,62	837,00	0,31	0,99	86,71	40,52	426,2	229	97,52	4,34
День 11 (14 сентября 2024 г.)															
№1033. Дели20	Пельмени 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
№639(3).сб.шк.2	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№10	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 (дарницкий формовой)		30	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			66,76	32,63	15,70	112,00	699,00	0,34	1,11	36,29	18,16	66	365	64,9	6,56
День 12 (16 сентября 2024 г.)															
№741.сб.шк.2004	Ватрушка с творогом		80	9,82	4,80	30,97	209,00	0,06	0,06	0,08		52,45		12,26	0,69
№311.сб.шк.200	Каша пшеничная молочная с маслом		150/10	5,46	6,08	26,80	178,00	0,1	0,38	0,47		98,25	171	26,62	1,34
№696.сб.шк.200	Чай с лимоном и сахаром		200	0,10	0,00	9,30	37,00	0	1,12			2,73		0,73	0,06
Дели принт№10	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 (дарницкий формовой)		30	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			66,76	19,61	12,08	94,17	561,00	0,25	1,56	0,55	1,02	169,3	248	60,91	3,77

Зав. Производством :

Калькулятор: