

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК



МЕНЮ ПРИЯТНОГО АППЕТИТА



Категория: Школьники 1-4 классы

Main menu table with columns: № рецептуры, Наименование блюда, Цена, Выход, Пищевые вещества (Б, Ж, У), Энергетическая ценность (ккал), and various nutrient amounts (В1, С, А, Е, Са, Р, Mg, Fe).

Зав.производством:

Handwritten signature of the production manager.

Калькулятор:

Handwritten signature of the calculator.

МЕНЮ
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА



Категория 5-11 классы

№ рецептур	Наименование блюда	Цена блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Са, мг.	Мг. Mg.	Мг.	А, мг.	Е, Р, мг.	
				Б	Ж	У										
День 1 (2 октября 2023г.)																
№311	Каша молочная "Дружба" с маслом слив.		200/5	7,70	10,60	41,00	291,00	0,14	0,19	0,66	156,08	45,44	0,99	0	0	
№685	Чай с сахаром		200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0	
№1050	Хлеб пшеничный		30	2,25	0,87	15,00	75,00	0,03	0	0	6	4,2	0,33	0	0,33	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:																
			35,00	10,05	11,47	65,10	401,00	0,17	0,19	0,66	162,34	49,64	1,35	0	0,33	
День 2 (3 октября 2023г.)																
№413	Сосиска (халып) отварная с том. соусом		50/50	4,70	9,90	0,40	110,00	0,01	0,04	0	10,76	6,26	0,75	0	0	
№297	Гарнир гречневый		180/5	10,40	6,80	45,40	288,00	0,31	0,16	0	16,88	159,54	5,47	0	0	
№685	Чай с сахаром		200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0	
ТТК	Хлеб ржаной		30	2,31	0,42	11,30	60,30	0,06	0	0	9,9	17,1	1,35	0	0,69	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:																
			35,00	17,51	17,12	66,20	493,30	0,38	0,20	0,00	37,80	182,90	7,60	0,00	0,69	
День 3 (4 октября 2023г.)																
№374	Горбуша тушеная в томате с овощами		50/50	15,47	7,30	3,13	144,00	0,14	0,11	1,69	20,12	27,8	0,65	0	0	
№297	Гарнир рисовый		180/5	4,30	4,70	44,10	240,00	0,04	0,03	0	5,48	29,94	0,62	0	0	
№685	Чай с сахаром		200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0	
№1050	Хлеб пшеничный		30	2,25	0,87	15,00	75,00	0,03	0	0	6	4,2	0,33	0	0,33	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:																
			35,00	22,12	12,87	71,33	494,00	0,21	0,14	1,69	31,66	61,94	1,63	0,00	0,33	
День 4 (5 октября 2023г.)																
№451	Котлета из мяса говядины с том. соусом		60/40	16,20	14,50	13,90	252,00	0,07	0,12	0,29	34,65	28,56	1,48	0	0	
№107	Пюре гороховое		180/5	17,70	5,80	41,60	282,00	0,061	0,12	0	98,97	89,65	5,83	0	0	
№685	Чай с сахаром		200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0	
ТТК	Хлеб ржаной		30	2,31	0,42	11,30	60,30	0,06	0	0	9,9	17,1	1,35	0	0,69	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:																
			35,00	36,31	20,72	75,90	639,30	0,19	0,24	0,29	143,78	135,31	8,69	0,00	0,69	
День 5 (6 октября 2023г.)																
№311	Каша манная молочная жидкая с маслом		200/5	7,50	10,00	37,20	269,00	0,09	0,2	0,67	158,89	23,66	0,52	0	0	
№685	Чай с сахаром		200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0	
№1050	Хлеб пшеничный		30	2,25	0,87	15,00	75,00	0,03	0	0	6	4,2	0,33	0	0,33	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:																
			35,00	9,85	10,87	61,30	379,00	0,12	0,2	0,67	165,15	27,86	0,88	0	0,33	
День 6 (7 октября 2023г.)																
№492	Плов из курдюка		150/50	18,40	23,40	32,20	415,00	0,06	0,09	0,61	20,2	37,7	1,68	0	0	
№685	Чай с сахаром		200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0	
ТТК	Хлеб ржаной		30	2,31	0,42	11,30	60,30	0,06	0	0	9,9	17,1	1,35	0	0,69	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:																
			35,00	20,81	23,82	52,60	510,30	0,12	0,09	0,61	30,36	54,8	3,06	0	0,69	
День 7 (9 октября 2023г.)																
№311	Каша пшеничная молочная с маслом		200/5	7,20	8,10	35,40	237,00	0,13	0,18	0,51	131	35,5	1,8	0	0	
№685	Чай с сахаром		200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0	
№1050	Хлеб пшеничный		30	2,25	0,87	15,00	75,00	0,03	0	0	6	4,2	0,33	0	0,33	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:																
			35,00	9,55	8,97	59,50	347,00	0,16	0,18	0,51	137,26	39,7	2,16	0	0,33	
День 8 (10 октября 2023г.)																
№413	Сосиска (халып) отварная с том. соусом		50/50	4,70	9,90	0,40	110,00	0,01	0,04	0	10,76	6,26	0,75	0	0	
№332	Макаронные изделия отварные		180/5	6,80	4,70	39,40	230,00	0,07	0,02	0	11,31	9,07	0,92	0	0	
№685	Чай с сахаром		200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0	
ТТК	Хлеб ржаной		30	2,31	0,42	11,30	60,30	0,06	0	0	9,9	17,1	1,35	0	0,69	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:																
			35,00	13,71	15,02	60,20	435,30	0,14	0,06	0,00	32,23	32,43	3,05	0,00	0,69	
День 9 (11 октября 2023г.)																
№374	Горбуша тушеная в томате с овощами		50/50	15,47	7,30	3,13	144,00	0,14	0,11	1,69	20,12	27,8	0,65	0	0	
№520(3)	Картофельное пюре		180	3,70	5,90	24,00	166,00	0,14	0,12	12,5	42,72	34,08	1,24	0	0	
№685	Чай с сахаром		200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0	
№1050	Хлеб пшеничный		30	2,25	0,87	15,00	75,00	0,03	0	0	6	4,2	0,33	0	0,33	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:																
			35,00	21,52	14,07	51,23	420,00	0,31	0,23	14,14	69,10	66,08	2,25	0,00	0,33	
День 10 (12 октября 2023г.)																
№487	Грудка куриная в сливочном соусе		60/40	15,00	12,60	0,20	174,00	0,03	0,08	0,57	12,33	12,59	1,18	27,6	0	0
№297	Гарнир рисовый		180/5	4,30	4,70	44,10	240,00	0,04	0,03	0	5,48	29,94	0,62	0	0	0
№685	Чай с сахаром		200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0	
ТТК	Хлеб ржаной		30	2,31	0,42	11,30	60,30	0,06	0	0	9,9	17,1	1,35	0	0,69	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:																
			35,00	21,71	17,72	64,70	509,30	0,13	0,11	0,57	27,97	59,63	3,18	27,60	0,69	
День 11 (13 октября 2023г.)																
№302	Каша ячневая молочная со сливочным маслом		200/5	6,90	8,00	35,80	243,00	0,13	0,17	0,49	143,8	32,99	0,87	0	0	
№685	Чай с сахаром		200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0	
№1050	Хлеб пшеничный		30	2,25	0,87	15,00	75,00	0,03	0	0	6	4,2	0,33	0	0,33	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:																
			35,00	9,25	8,87	59,90	353,00	0,16	0,17	0,49	150,06	37,19	1,23	0	0,33	
День 12 (14 октября 2023г.)																
№302	Каша гречневая молочная с маслом		200/7	8,79	9,00	35,67	260,00	0,21	0,22	0,49	119,82	105,61	3,3	0	0	
№685	Чай с сахаром		200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0	
ТТК	Хлеб ржаной		30	2,31	0,42	11,30	60,30	0,06	0	0	9,9	17,1	1,35	0	0,69	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:																
			35,00	11,20	9,42	56,07	355,30	0,27	0,22	0,49	129,98	122,71	4,68	0	0,69	

Зав. Производством :
Калькулятор :

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

Дополнительное питание

МЕНЮ



Категория: Школьники 1-4 классы

	Наименование плодов и ягод свежих	Цена	Выход, гр.	Пищевые вещества на 100 г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 1							
	Яблоко	20,00	160	0,30	0,20	11,40	52,00
День 2							
	Огурцы и помидоры свеж. (допол.к гарниру)	20,00	50/50	0,80	0,10	2,80	15,00
День 3							
	Печенье в ассортименте	20,00	80	6,50	14,40	71,00	437,00
День 4							
	Ватрушка французская	20,00	100	10,00	14,10	44,20	343,00
День 5							
	Груша	20,00	170	0,40	0,10	12,10	57,00
День 6							
	Пряники	20,00	70	6,20	10,70	63,90	380,00

Зав. Производством :
Калькулятор :

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА
МЕНЮ

Питание продленной группы

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

«Согласовано»
МБОУ "ООШ" № 6
Директор
Л. А. Габитова

2 октября 2023г.

Обед

1	Суп гороховый с картофелем б/м.	250		199	
2	Котлета гов. с том.соусом	50/30		158	
3	Макаронные изделия отварные	100/5		128	
4	Чай сладкий.	200		35	
5	Хлеб пшеничный	30		75	
6	Хлеб ржаной	30	50,00	60	655

3 октября 2023г.

Обед

К/к

1	Суп вермишелевый с картофелем б/м	250		111	
2	Плов из курицы	110/40		314	
3	Чай сладкий.	200		35	
4	Хлеб пшеничный	30		75	
5	Хлеб ржаной	30	50,00	60	595

4 октября 2023г.

Обед

К/к

1	Щи из св капусты с картофелем б/м	250		91	
2	Тефтели из говядины в соусе том.	60/30		186	
3	Пюре гороховое	100/5		162	
4	Чай сладкий.	200		35	
5	Хлеб пшеничный	30		75	
6	Хлеб ржаной	30	50,00	60	609

5 октября 2023г.

Обед

К/к

1	Суп рисовый с картофелем б/м	250		112	
2	Омлет смешанный с мясн.продуктами	120/5		226	
3	Чай сладкий.	200		35	
4	Хлеб пшеничный	30		75	
5	Хлеб ржаной	30	50,00	60	508

6 октября 2023г.

Обед

К/к

1	Борщ с капустой и картофелем б/м	250		97	
2	Жаркое по-домашнему из курицы	110/40		334	
3	Чай сладкий.	200		35	
4	Хлеб пшеничный	30		75	
5	Хлеб ржаной	30	50,00	60	601

9 октября 2023г.

Обед

К/к

1	Щи из св капусты с картофелем б/м	250		91	
2	Шницель гов. с том.соусом	50/30		158	
3	Макаронные изделия отварные	100/5		128	
4	Чай сладкий.	200		35	
5	Хлеб пшеничный	30		75	
6	Хлеб ржаной	30	50,00	60	547

10 октября 2023г.

Обед

К/к

1	Суп вермишелевый с картофелем б/м	250		111	
2	Запеканка из творога со сгущен.молоком	120/10		326	
3	Чай сладкий.	200		35	
4	Хлеб пшеничный	30		75	
5	Хлеб ржаной	30	50,00	60	607

11 октября 2023г.

Обед

К/к

1	Суп гороховый с картофелем б/м.	250		199	
2	Плов из курицы	110/40		314	
3	Чай сладкий.	200		35	
4	Хлеб пшеничный	30		75	
5	Хлеб ржаной	30	50,00	60	683

12 октября 2023г.

Обед

К/к

1	Суп гречневый с картофелем б/м	250		112	
2	Омлет смешанный с мясн.продуктами	120/5		226	
3	Чай сладкий.	200		35	
4	Хлеб пшеничный	30		75	
5	Хлеб ржаной	30	50,00	60	508

13 октября 2023г.

Обед

К/к

1	Суп пшеничный с картофелем б/м	250		112	
2	Рагу из курицы	110/40		269	
3	Чай сладкий.	200		35	
4	Хлеб пшеничный	30		75	
5	Хлеб ржаной	30	50,00	60	551

Зав. производством:



Калькулятор:





ПРИЯТНОГО АППЕТИТА
МЕНЮ



1 день (2 октября 2023 г.)

	Завтрак	Б	Ж	У	К/К	В1	В2	С	СА	Mg	Fe	
769 Булочка домашняя	80		7,3	12	55	358	0,08	0,04	0	15,5	9,72	0,82
685 Чай сладкий	200	8,80	0,1	0	9,1	35	0	0	0	0,26	0	0,03

2 день (3 октября 2023 г.)

	Завтрак	Б	Ж	У	К/К	В1	В2	С	СА	Mg	Fe	
746 Пирожок с повидлом	75		4,9	2,5	46	225	0,05	0,03	0,06	14,4	8,18	0,88
685 Чай сладкий	200	8,80	0,1	0	9,1	35	0	0	0	0,26	0	0,03

3 день (4 октября 2023 г.)

	Завтрак	Б	Ж	У	К/К	В1	В2	С	СА	Mg	Fe	
773 Булочка "Веснушка "	80		7,8	7,2	57	326	0,08	0,04		17,1	10,4	0,86
685 Чай сладкий	200	8,80	0,1	0	9,1	35	0	0	0	0,26	0	0,03

4 день (5 октября 2023 г.)

	Завтрак	Б	Ж	У	К/К	В1	В2	С	СА	Mg	Fe	
769 Булочка "Завитушка"	80		7,3	12	55	358	0,08	0,04	0	15,5	9,72	0,82
685 Чай сладкий	200	8,80	0,1	0	9,1	35	0	0	0	0,26	0	0,03

5 день (6 октября 2023 г.)

	Завтрак	Б	Ж	У	К/К	В1	В2	С	СА	Mg	Fe	
269 Плюшка новомосковская	90		7,8	5,8	51	262	0,09	0,04	0,04	23,7	11,1	0,84
685 Чай сладкий	200	8,80	0,1	0	9,1	35	0	0	0	0,26	0	0,03

6 день (7 октября 2023 г.)

	Завтрак	Б	Ж	У	К/К	В1	В2	С	СА	Mg	Fe	
TK Пряники	70		4,34	7,49	44,7	266	0,05	0,04	0	7,2	6	4,14
685 Чай сладкий	200	8,80	0,1	0	9,1	35	0	0	0	0,26	0	0,03

7 день (9 октября 2023 г.)

	Завтрак	Б	Ж	У	К/К	В1	В2	С	СА	Mg	Fe	
769 Булочка домашняя	80		7,3	12	55	358	0,08	0,04	0	15,5	9,72	0,82
685 Чай сладкий	200	8,80	0,1	0	9,1	35	0	0	0	0,26	0	0,03

8 день (10 октября 2023 г.)

	Завтрак	Б	Ж	У	К/К	В1	В2	С	СА	Mg	Fe	
269 Плюшка новомосковская	90		7,8	5,8	51	262	0,09	0,04	0,04	23,7	11,1	0,84
685 Чай сладкий	200	8,80	0,1	0	9,1	35	0	0	0	0,26	0	0,03

9 день (11 октября 2023 г.)

	Завтрак	Б	Ж	У	К/К	В1	В2	С	СА	Mg	Fe	
773 Булочка "Веснушка "	80		7,8	7,2	57	326	0,08	0,04		17,1	10,4	0,86
685 Чай сладкий	200	8,80	0,1	0	9,1	35	0	0	0	0,26	0	0,03

10 день (12 октября 2023 г.)

	Завтрак	Б	Ж	У	К/К	В1	В2	С	СА	Mg	Fe	
769 Булочка "Завитушка"	80		7,3	12	55	358	0,08	0,04	0	15,5	9,72	0,82
685 Чай сладкий	200	8,80	0,1	0	9,1	35	0	0	0	0,26	0	0,03

11 день (13 октября 2023 г.)

	Завтрак	Б	Ж	У	К/К	В1	В2	С	СА	Mg	Fe	
85 Булочка сдобная	80		4,68	5,04	31,4	190,2	0,05	0,04	0,03	16,2	6,34	0,55
685 Чай сладкий	200	8,80	0,1	0	9,1	35	0	0	0	0,26	0	0,03

12 день (14 октября 2023 г.)

	Завтрак	Б	Ж	У	К/К	В1	В2	С	СА	Mg	Fe	
TK Пряники	70		4,34	7,49	44,7	266	0,05	0,04	0	7,2	6	4,14
685 Чай сладкий	200	8,80	0,1	0	9,1	35	0	0	0	0,26	0	0,03

Зав. Производством :

Калькулятор: