

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК



МЕНЮ
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА



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									
День 1 (16 октября 2023г.)															
№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		112,4	171	32,72	0,71
№686 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:			64,19	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 (17 октября 2023г.)															
№413 сб.шк.200	Сосиски (халяля) 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.200	Гарнир гречневый		150/5	8,70	5,70	37,80	240,00	0,26			0,52	14,1		132,9	4,6
№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№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:			64,19	24,23	28,70	98,30	745,00	0,39	0,4	0,37	2,54	92,37	218	192,5	8,73
День 3 (18 октября 2023г.)															
№374 сб.шк.200	Горбуша, тушенная 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
№693 сб.шк.200	Горячий шоколад		200	3,30	3,10	13,60	94,00	0,03	0,52			108,6		21,05	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:			64,19	34,31	19,82	82,40	647,00	0,36	3,05	0,17	5,02	159,2	198	108,9	3,74
День 4 (19 октября 2023г.)															
№462 сб.шк.200	Буженины из говядины с рисом в соусе том.		100/20	11,40	16,20	13,40	246,00	0,03	0,59			14,78	107	22,15	0,95
№332 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
№639 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:			64,19	21,63	21,42	104,73	696,00	0,248	0,8	0,31	16,46	48,61	243	59,51	3,55
День 5 (20 октября 2023г.)															
сб.шк.2004таб.2	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
ТК№19555	Яйцо вареное		50	6,30	5,30	0,50	78,00	0,033		75		25	86	5	0,6
№311 сб.шк.200	Каша манная молочная жидкая 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
№692 сб.шк.200	Кофейный напиток на молоке		200	3,20	2,80	18,50	109,00	0,03	0,52			105,9		12,18	0,11
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:			64,19	26,09	25,35	73,10	627,20	0,223	1,21	161,5	1,688	525,2	484	66,01	3,07
День 6 (21 октября 2023 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
№123 орг.лит.ш	Компот из компотной смеси (заморож.яг)		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:			64,19	32,34	15,64	98,81	651,00	0,34	17,7	36,21	3,554	72,12	365	64,9	6,56
День 7 (23 октября 2023г.)															
№741 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
№311 сб.шк.200	Каша пшеничная молочная с маслом		150/10	5,42	6,08	26,60	178,00	0,1	0,38	0,47		98,25	171	26,62	1,34
№686 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:			64,19	19,55	12,08	94,20	581,00	0,25	1,56	0,47	1,02	169,4	248	60,95	3,77
День 8 (24 октября 2023г.)															
№413 сб.шк.200	Сосиски (халяля) 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.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
№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№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:			64,19	20,33	27,02	87,93	678,00	0,178	80	0,1	2,836	59,39	274	45,13	4,66
День 9 (25 октября 2023г.)															
№374 сб.шк.200	Горбуша, тушенная 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
№631 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:			64,19	31,21	16,82	86,00	621,00	0,34	4,13	0,38	5,034	56,68	199	90,99	3,97
День 10 (26 октября 2023г.)															
№451 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
№648 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	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			64,19	39,53	24,30	99,50	776,00	0,67	0,38	0	1,02	142,2	79,2	131,8	8,45
День 11 (27 октября 2023г.)															
сб.шк.2004таб.2	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
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
№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№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		

МЕНЮ
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА



Категория 5-11 классы

№ рецептур ы	Наименование блюда	Цена блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.	А, мг.	Е, мг.	Р, мг.
				Б	Ж	У										
День 1 (16 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	0
№685	Чай с сахаром		200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0	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	19,5
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	19,5
День 2 (17 октября 2023г.)																
№413	Сосиска (халыль) 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	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			
№685	Чай с сахаром		200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0
ТТК	Хлеб ржаной		30	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06	0	0	9,9	17,1	1,35	0	0,69	58,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35,00		17,18	17,03	67,20	495,00	0,38	0,20	0,00	37,80	182,90	7,60	0,00	0,69	58,20
День 3 (18 октября 2023г.)																
№374	Горбуша, тушенная 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			
№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	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	19,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35,00		22,12	12,87	71,33	494,00	0,21	0,14	1,69	31,86	61,94	1,63	0,00	0,33	19,50
День 4 (19 октября 2023г.)																
№462	Ежики мясные в соусе томатном		60/40	6,90	9,75	8,03	148,00	0,02	0,04	0,35	8,87	13,29	0,57	0	0	0
№332	Макаронные изделия отварные		180/5	6,60	4,70	39,40	230,00	0,07	0,02	0	11,31	9,07	0,92			
№685	Чай с сахаром		200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0
ТТК	Хлеб ржаной		30	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06	0	0	9,9	17,1	1,35	0	0,69	58,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35,00		15,58	14,78	68,83	475,00	0,15	0,06	0,35	30,34	39,46	2,87	0,00	0,69	58,20
День 5 (20 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			
№685	Чай с сахаром		200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0	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	19,5
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	19,5
День 6 (21 октября 2023г.)																
№392	Дели Пельмени мясные отварные с бульоном		150/100	27,90	14,40	53,50	441,00	0,18	0,18	0,9	41,6	35,1	3,96	36	2,52	286
№685	Чай с сахаром		200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0
ТТК	Хлеб ржаной		30	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06	0	0	9,9	17,1	1,35	0	0,69	58,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35,00		29,98	14,73	74,90	538,00	0,24	0,18	0,9	51,76	52,2	5,34	36	3,21	344,2
День 7 (23 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	0
№685	Чай с сахаром		200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0	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	19,5
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	19,5
День 8 (24 октября 2023г.)																
№413	Сосиска (халыль) 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	0
№332	Макаронные изделия отварные		180/5	6,60	4,70	39,40	230,00	0,07	0,02	0	11,31	9,07	0,92			
№685	Чай с сахаром		200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0
ТТК	Хлеб ржаной		30	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06	0	0	9,9	17,1	1,35	0	0,69	58,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35,00		13,38	14,93	61,20	437,00	0,14	0,06	0,00	32,23	32,43	3,05	0,00	0,69	58,20
День 9 (25 октября 2023г.)																
№374	Горбуша, тушенная 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			
№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	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	19,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35,00		22,12	12,87	71,33	494,00	0,21	0,14	1,69	31,86	61,94	1,63	0,00	0,33	19,50
День 10 (26 октября 2023г.)																
№491	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			
№107	Пюре гороховое		180/5	17,70	5,80	41,60	292,00	0,061	0,12	0	98,97	89,65	5,83			
№685	Чай с сахаром		200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0
ТТК	Хлеб ржаной		30	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06	0	0	9,9	17,1	1,35	0	0,69	58,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35,00		35,98	20,63	76,90	641,00	0,19	0,24	0,29	143,78	135,31	8,69	0,00	0,69	58,20
День 11 (27 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			
№685	Чай с сахаром		200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0	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	19,5
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	19,5

Зав. Производством :
Калькулятор :

«Утверждаю»

ООО «Благо-В»

Директор

Е. П. Флегонтова



«Согласовано»

МБОУ «ООШ» № 6

Директор

Л. А. Габитова

**16 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

17 октября 2023г.**Обед**

К/к

1	Борщ с капустой и картофелем б/м	250		97
2	Плов из курицы	110/40		314
3	Чай сладкий.	200		35
4	Хлеб пшеничный	30		75
5	Хлеб ржаной	30	50,00	60
				581

18 октября 2023г.**Обед**

К/к

1	Суп вермишелевый с картофелем б/м	250		111
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
				629

19 октября 2023г.**Обед**

К/к

1	Щи из св капусты с картофелем б/м	250		91
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
				487

20 октября 2023г.**Обед**

К/к

1	Суп рисовый с картофелем б/м	250		112
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
				616

23 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

24 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

25 октября 2023г.

		Обед	К/к	
1	Суп пшенный 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

26 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

Зав. производством:



Калькулятор:



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

МЕНЮ

Дополнительное питание



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 :

Дополнительное питание

МЕНЮ
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА



Категория 5-11 классы
(детям мобилизованных)

№ рецептуры	Наименование блюда	Цена блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.	А, мг.	Е, мг.	Р, мг.
				Б	Ж	У										
День 1 (16 октября 2023г.)																
№451	Котлета из говядины с том. соусом		50/30	16,20	14,50	13,90	252,00	0,07	0,12	0,29	34,65	28,56	1,48			
№332	Макаронные изделия отварные		100/5	3,60	2,60	21,80	127,70	0,03	0,01	0	6,28	5,03	0,51	0	0	0
№685	Чай с сахаром		200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный		30	2,25	0,87	15,00	75,00	0,03	0	0	6	4,2	0,33	0	0,33	20
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35,00		22,15	17,97	59,80	489,70	0,13	0,13	0,29	47,19	37,79	2,35	0	0,33	20
День 2 (17 октября 2023г.)																
№492	Плов из курицы		110/40	17,10	21,40	28,40	314,00	0,05	0,08	0,55	18,39	33,9	1,54			
№685	Чай с сахаром		200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0	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	58
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35,00		19,51	21,82	48,80	409,30	0,11	0,08	0,55	28,55	51	2,92	0	0,69	58
День 3 (18 октября 2023г.)																
№461	Тефтели из говядины в томат.соусе		50/30	6,85	10,70	8,80	160,00	0,04	0,07	0,9	22	15,8	0,71			
№107	Пюре гороховое		100/5	9,83	3,22	23,11	162,00	0,34	0,07	0	54,98	49,81	3,24	0	0	0
№685	Чай с сахаром		200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный		30	2,25	0,87	15,00	75,00	0,03	0	0	6	4,2	0,33	0	0,33	20
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35,00		19,03	14,79	56,01	432,00	0,41	0,14	0,9	83,24	69,81	4,31	0	0,33	20
День 4 (19 октября 2023г.)																
№286	Омлет смешанный с мясными продук.		120/5	13,20	18,50	1,70	226,00	0,05	0,32	0,14	70,36	15,5	2,34			
№685	Чай с сахаром		200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0	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	58
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35,00		15,61	18,92	22,10	321,30	0,11	0,32	0,14	80,52	32,6	3,72	0	0,69	58
День 5 (20 октября 2023г.)																
№436	Жаркое по домашнему из курицы		110/40	19,30	19,90	18,90	334,00	0,16	0,18	8,77	23,88	48,35	3,59	0	0	0
№685	Чай с сахаром		200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный		30	2,25	0,87	15,00	75,00	0,03	0	0	6	4,2	0,33	0	0,33	20
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35,00		21,65	20,77	43,00	444,00	0,19	0,18	8,77	30,14	52,55	3,95	0	0,33	20
День 6 (21 октября 2023г.)																
№311	Каша пшеничная молочная жидкая со сливочным маслом		200/5	7,20	8,90	34,10	246,00	0,18	0,16	0,51	126	44	1,14			
№685	Чай с сахаром		200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0	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	58
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35,00		9,61	9,32	54,50	341,30	0,24	0,16	0,51	136,16	61,1	2,52	0	0,69	58
День 7 (23 октября 2023г.)																
№451	Шницель из говядины с том.соусом		50/30	16,20	14,50	13,90	252,00	0,07	0,12	0,29	34,65	28,56	1,48			
№332	Макаронные изделия отварные		100/5	3,60	2,60	21,80	127,70	0,03	0,01	0	6,28	5,03	0,51	0	0	0
№685	Чай с сахаром		200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный		30	2,25	0,87	15,00	75,00	0,03	0	0	6	4,2	0,33	0	0,33	20
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35,00		22,15	17,97	59,80	489,70	0,13	0,13	0,29	47,19	37,79	2,35	0	0,33	20
День 8 (24 октября 2023г.)																
№302	Каша овсяная "Геркулес" молочная со сливочным маслом		200/5	8,00	10,16	34,96	264,00	0,2	0,18	0,5	135	66,2	1,64	0	0	0
№685	Чай с сахаром		200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный		30	2,25	0,87	15,00	75,00	0,03	0	0	6	4,2	0,33	0	0,33	20
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35,00		10,35	11,03	59,06	374,00	0,23	0,18	0,5	141,26	70,4	2	0	0,33	20
День 9 (25 октября 2023г.)																
ТТК№7	Рагу овощное с курицей		110/40	14,30	17,30	14,00	269,00	0,09	0,13	10,5	34,6	41,35	2,54			
№685	Чай с сахаром		200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный		30	2,25	0,87	15,00	75,00	0,03	0	0	6	4,2	0,33	0	0,33	20
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35,00		16,65	18,17	38,10	379,00	0,12	0,13	10,5	40,86	45,55	2,9	0	0,33	20
День 10 (26 октября 2023г.)																
№286	Омлет смешанный с мясными продук.		120/5	13,20	18,50	1,70	226,00	0,05	0,32	0,14	70,36	15,5	2,34			
№685	Чай с сахаром		200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0	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	58
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35,00		15,61	18,92	22,10	321,30	0,11	0,32	0,14	80,52	32,6	3,72	0	0,69	58
День 11 (27 октября 2023г.)																
№492	Плов из курицы		110/40	17,10	21,40	28,40	314,00	0,05	0,08	0,55	18,39	33,9	1,54			
№685	Чай с сахаром		200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный		30	2,25	0,87	15,00	75,00	0,03	0	0	6	4,2	0,33	0	0,33	20
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35,00		19,45	22,27	52,50	424,00	0,08	0,08	0,55	24,65	38,1	1,9	0	0,33	20

Зав. Производством :

Калькулятор:

Дополнительное питание

МЕНЮ
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА



Категория: Школьники 1-4 классы (детям мобилизованным)

№ 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 (16 октября 2023г.)															
№451, сб. шк. 20	Котлеты из говядины с том. соусом		80/30	16,20	14,50	13,90	252,00	0,07	0,29			34,65		28,56	1,48
№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	7,558	0,8
№685, сб. шк. 20	Чай с сахаром		200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0			0,26		0	0,03
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:			64,19	26,03	19,62	83,13	616,00	0,218	0,29	0,02	1,836	60,24	135	57,42	3,99
День 2 (17 октября 2023г.)															
№492, сб. шк. 20	Плов из курицы		170/80	23,00	29,20	40,20	519,00	0,05	0,76			25,19		47,13	2,1
№685, сб. шк. 20	Чай с сахаром		200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0			0,26		0	0,03
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:			64,19	27,33	30,40	76,60	691,00	0,14	0,76	0	1,02	41,35	77,7	68,43	3,81
День 3 (18 октября 2023г.)															
№461, сб. шк. 20	Тефтели из говядины с том. соусом		80/30	10,80	16,70	13,40	248,00	0,06	1,17			34,55		24,42	1,1
№107, сб. 2001г	Пюре гороховое		150/5	14,70	4,80	34,70	243,00	0,5	0	82,5	74,7	4,9			
№685, сб. шк. 20	Чай с сахаром		200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0			0,26		0	0,03
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.пр. №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:			64,19	30,16	22,79	83,50	661,30	0,65	1,17	82,5	75,72	55,61	77,7	45,72	2,81
День 4 (19 октября 2023г.)															
№286, сб. 1996г	Омлет смешанный с мясными продук.		150/8	16,50	24,50	2,20	295,00	0,07	0,18			88,16		19,37	2,93
№685, сб. шк. 20	Чай с сахаром		200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0			0,26		0	0,03
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:			64,19	20,83	25,70	38,60	467,00	0,16	0,18	0	1,02	104,32	77,7	40,67	4,64
День 5 (20 октября 2023г.)															
№436, сб. шк. 20	Жаркое по-домашнему из курицы		170/80	25,40	25,80	23,00	429,00	0,19	10,65			29,97		61,07	4,65
№685, сб. шк. 20	Чай с сахаром		200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0			0,26		0	0,03
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:			64,19	29,73	27,00	59,40	601,00	0,28	10,65	0	1,02	46,13	77,7	82,37	6,36
День 6 (21 октября 2023 г.)															
№366, сб. шк. 20	Запеканка из творога со сгущен.молоч.		150/30	26,40	19,00	33,80	408,00	0,07	0,54			266,71		36,72	0,8
№685, сб. шк. 20	Чай с сахаром		200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0			0,26		0	0,03
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:			64,19	30,73	20,20	70,20	580,00	0,16	0,54	0	1,02	282,87	77,7	58,02	2,51
День 7 (23 октября 2023г.)															
№451, сб. шк. 20	Шницель из говядины с том. соусом		80/30	16,20	14,50	13,90	252,00	0,07	0,29			34,65		28,56	1,48
№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	7,558	0,8
№685, сб. шк. 20	Чай с сахаром		200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0			0,26		0	0,03
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:			64,19	26,03	19,62	83,13	616,00	0,218	0,29	0,02	1,836	60,24	135	57,42	3,99
День 8 (24 октября 2023г.)															
№366, сб. шк. 20	Запеканка из творога со сгущен.молоч.		150/30	26,40	19,00	33,80	408,00	0,07	0,54			266,71		36,72	0,8
№685, сб. шк. 20	Чай с сахаром		200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0			0,26		0	0,03
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:			64,19	30,73	20,20	70,20	580,00	0,16	0,54	0	1,02	282,87	77,7	58,02	2,51
День 9 (25 октября 2023г.)															
ТТК №7	Рагу овощное из курицы		250	17,90	21,60	17,50	337,00	0,12	13,15			43,25		51,68	3,17
№685, сб. шк. 20	Чай с сахаром		200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0			0,26		0	0,03
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:			64,19	22,23	22,80	53,90	509,00	0,21	13,15	0	1,02	59,41	77,7	72,98	4,88
День 10 (26 октября 2023г.)															
№286, сб. 1996г	Омлет смешанный с мясными продук.		150/8	16,50	24,50	2,20	295,00	0,07	0,18			88,16		19,37	2,93
№685, сб. шк. 20	Чай с сахаром		200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0			0,26		0	0,03
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:			64,19	20,83	25,70	38,60	467,00	0,16	0,18	0	1,02	104,32	77,7	40,67	4,64
День 11 (27 октября 2023г.)															
№492, сб. шк. 20	Плов из курицы		170/80	23,00	29,20	40,20	519,00	0,05	0,76			25,19		47,13	2,1
№685, сб. шк. 20	Чай с сахаром		200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0			0,26		0	0,03
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:			64,19	27,33	30,40	76,60	691,00	0,14	0,76	0	1,02	41,35	77,7	68,43	3,81

Зав. Производством:

Сидур

Калькулятор:

Сидур



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

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА
 МЕНЮ



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

1 день (16 октября 2023 г.)		Завтрак	Б	Ж	У	К/К	V1	V2	C	CA	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 (17 октября 2023 г.)		Завтрак	Б	Ж	У	К/К	V1	V2	C	CA	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

3 день (18 октября 2023 г.)		Завтрак	Б	Ж	У	К/К	V1	V2	C	CA	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

4 день (19 октября 2023 г.)		Завтрак	Б	Ж	У	К/К	V1	V2	C	CA	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 (20 октября 2023 г.)		Завтрак	Б	Ж	У	К/К	V1	V2	C	CA	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

6 день (21 октября 2023 г.)		Завтрак	Б	Ж	У	К/К	V1	V2	C	CA	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 (23 октября 2023 г.)		Завтрак	Б	Ж	У	К/К	V1	V2	C	CA	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 (24 октября 2023 г.)		Завтрак	Б	Ж	У	К/К	V1	V2	C	CA	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

9 день (25 октября 2023 г.)		Завтрак	Б	Ж	У	К/К	V1	V2	C	CA	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 (26 октября 2023 г.)		Завтрак	Б	Ж	У	К/К	V1	V2	C	CA	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 (27 октября 2023 г.)		Завтрак	Б	Ж	У	К/К	V1	V2	C	CA	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

Зав. Производством :

Калькулятор: