

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

МЕНЮ
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

Категория: Школьники 1-4 классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Цена блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	С, мг.	А, мг.	Е, мг.	мг.				Fe, мг.
				Б	Ж	У						Ca	Mg	P	K	
День 1 (18 апреля)																
№741сб.шк2004	Ватрушка с творогом		65	8,60	4,20	27,10	183,00	0,05	5	0,08			45,9		10,73	0,6
№311.сб.шк.2004	Каша «Дружба» молочная с маслом		150/10	5,60	7,60	29,50	209,00	0,1	0,14	0,47			112,38	170,6	32,72	0,71
№686.сб.шк2004	Чай с лимоном и сахаром		200/10/7	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	
Де.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:			55,55	18,86	13,09	92,20	564,30	0,24	6,26	0,55	1,02	176,91	248,3	65,48	3,05	
День 2 (19 апреля)																
№124	Сосиски Говьяки Халаль отварные с соусом		100/30	10,00	21,70	0,80	238,00	0,02	0	0,08	1	22,97	139	13,31	1,61	
№297.сб.шк.2004	Гарнир гречневый		150/5	8,70	5,70	37,80	240,00	0,26			0,518	14,1		132,9	4,6	
№293	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№1	Хлеб пшеничный		30	2,25	0,87	15,00	75,00	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33	
Де.пр.№1.2011г	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:			55,55	23,76	28,79	96,10	734,30	0,44	0,21	0,37	17,158	61,47	217,6	176,01	8,81	
День 3 (20 апреля)																
№462.сб.шк.2004	Буженины мясные с рисом в соусе томатном		60/40	9,59	12,60	9,45	179,00	0,049	2,517	0	2,096	12,795	107,5	18,18	1,53	
№520.сб.шк2004	Картофельное пюре		150	3,08	4,90	20,00	138,00	0,12	10,4	0,08	3	35,6		28,4	1,01	
№123Орг.пит2004	Компот из вишни		200	0,20	0,04	17,20	68,00	0,01	16,8	0,21	0,014		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	
Де.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:			55,55	17,43	18,83	72,95	520,30	0,289	29,717	0,29	6,13	64,295	186,7	71,01	5,041	
День 4 (21 апреля)																
Принт.1.сб.шк2004	Сыр		20	2,18	0,50	0,76	16,12	0,004	0,09	5,5	0,01	11,31	11,36	1,39	0,05	
№769.сб.шк.2004	Булочка домашняя		60	3,70	5,90	27,70	179,00	0,04	0	0,01	24,6	7,8		4,9	0,41	
№190сб.шк.2004	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	170,6	17,03	0,38	
№376.Дели2015	Чай с молоком и сахаром		150/50/10	1,40	1,40	11,20	61,00	0,01	0,26	0,117		53,06	22,13	6,09	0,07	
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	
Де.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:			55,55	17,24	16,29	92,76	585,42	0,204	0,83	5,767	26,148	202,47	281,7	50,71	2,59	
День 5 (22 апреля)																
№290.Дели2014	Грудка куриная в сливочном соусе		60/40	11,65	10,76	1,63	154,00	0,068	2,326	68,677	3,956	25,185	123,2	15,716	1,009	
304/2004Сб.шк.	Гарнир рисовый		150/5	3,83	5,42	31,60	210,00	0,044	0	27	0,284	11,46	84,15	27,33	0,597	
№293	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№1	Хлеб пшеничный		30	2,25	0,87	15,00	75,00	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33	
Де.пр.№1.2011г	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:			55,55	20,84	17,87	90,73	620,30	0,272	2,538	95,967	19,88	61,045	286	72,846	4,208	
День 6 (23 апреля)																
№492.сб.шк.2004	Плов из курицы		80/170	23,00	29,20	40,20	519,00	0,05	0,76			25,19		47,13	2,1	
№123Орг.пит2004	Компот из вишни		200	0,20	0,04	17,20	68,00	0,01	16,8	0,21	0,014		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	
Де.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:			27,76	30,53	83,70	722,30	0,15	17,56	0,21	1,034	41,09	79,24	71,56	4,58		
День 7 (25 апреля)																
№741сб.шк2004	Ватрушка с творогом		65	8,60	4,20	27,10	183,00	0,05	5	0,08			45,9		10,73	0,6
№311.сб.шк.2004	Каша рисовая молочная с маслом		150/10	4,50	7,20	27,60	194,00	0,05	0,14	0,125			11,24	25,29	0,38	
№686.сб.шк2004	Чай с лимоном и сахаром		200/10/7	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	
Де.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:			55,55	17,76	12,89	90,30	549,30	0,19	6,26	0,205	1,02	75,77	77,7	58,05	2,72	
День 8 (26 апреля)																
№413.сб.шк.2004	Сосиски Говьяки Халаль отварные с соусом		100/30	10,00	21,70	0,80	238,00	0,02	0	0,08	1	22,97	139	13,31	1,61	
№332.сб.2004г.	Макaronные изделия отварные		150/5	5,50	3,92	32,83	192,00	0,058	0	0,02	0,816	9,43	57,01	7,558	0,8	
№639(3)	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№1	Хлеб пшеничный		30	2,25	0,87	15,00	75,00	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33	
Де.пр.№1.2011г	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:			55,55	20,56	27,01	91,13	686,30	0,238	0,21	0,39	17,456	56,8	274,6	50,668	5,01	
День 9 (27 апреля)																
№451.сб.шк.2004	Котлеты из мяса говядины с соусом		80/30	16,20	14,50	13,90	252,00	0,07	0,29			34,65		28,56	1,48	
№297.сб.шк.2004	Гарнир гречневый		150/5	8,70	5,70	37,80	240,00	0,26			0,518	14,1		132,9	4,6	
№123Орг.пит2004	Компот из вишни		200	0,20	0,04	17,20	68,00	0,01	16,8	0,21	0,014		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	
Де.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:			55,55	29,68	21,53	95,20	695,30	0,43	17,09	0,21	1,592	64,85	79,24	185,89	6,56	
День 10 (28 апреля)																
№374.сб.шк.2004	Рыба тушеная(Минтай) в томате с овощами		80/50	23,20	11,60	4,70	216,00	0,21	2,53	0,17	4	30,19	120,1	41,66	0,97	
№297.сб.шк.2004	Гарнир рисовый		150/5	3,83	5,42	31,60	210,00	0,044	0	27	0,284	11,46	84,15	27,33	0,597	
№639(3)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№1	Хлеб пшеничный		30	2,25	0,87	15,00	75,00	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33	
Де.пр.№1.2011г	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:			55,55	32,09	18,41	93,80	682,30	0,414	2,74	27,46	19,924	66,05	282,9	96,79	4,167	
День 11 (29 апреля)																
Принт.1.сб.шк2004	Сыр		20	2,18	0,50	0,76	16,12	0,004	0,09	5,5	0,01	11,31	11,36	1,39	0,05	
№769.сб.шк.2004	Булочка домашняя		60	3,70	5,90	27,70	179,00	0,04	0	0,01	24,6	7,8		4,9	0,41	
№311.сб.шк.2004	Каша ячневая молочная с маслом		150/10	4,50	7,20	27,60	194,00	0,05	0,14	0,125			11,24	25,29	0,38	
№376.Дели2015	Чай с сахаром		200/10	0,53	9,47	40,00		0,27	0,117			13,6	22,13	11,73	0,1	
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	
Де.пр.																