

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

МЕНЮ  
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА«Утверждено»  
ООО «Благо-В»  
Директор  
Е. П. Флегонтова"Согласовано"  
МБОУ "ООШ" № 6  
Директор  
Л. А. Габитова

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 2024г. )															
№374,сб.шк.2004г.	Горбуша, тушенная в томате с овощами		80/40	18,56	9,28	3,76	173,00	0,17	2,02			24,15	120,1	33,33	0,78
№297,сб.шк.2004г.	Каша рисовая рассыпчатая		150/5	3,58	3,92	36,80	200,00	0,03	0			4,56		24,9	0,52
№685,сб.шк.2004г.	Чай с сахаром		200	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0			0,26		0	0,03
Дели принт№1050	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		26,47	14,40	76,96	545,00	0,29	2,02	0	1,02	44,87	197,8	79,53	3,01
День 2 ( 17 октября 2024г. )															
№451,сб.шк.2004г.	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
№332,сб.2004г.	Макаронные изделия отварные		150/5	5,50	3,92	32,83	192,00	0,06	0			9,43	57,01	7,56	0,78
№639(3),сб.шк.2004г.	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№1050	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		26,43	19,72	105,23	702,00	0,29	0,5	0,29	15,64	68,48	135,6	65,92	4,86
День 3 ( 18 октября 2024г. )															
ТТК№19555	Яйцо вареное		50	6,30	5,30	0,50	78,00	0,033		75		25	86	5	0,6
сб.шк.2004таб.24	Сыр порциями		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.2004г.	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
№686,сб.шк.2004г.	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№1050	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		23,29	20,42	61,70	527,00	0,213	1,73	161,4	1,17	401,3	313,7	64,79	3,23
День 4 ( 19 октября 2024г. )															
№1033 Дели2015	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.пит.шк	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№1050	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		32,34	15,64	98,81	651,00	0,34	17,7	36,21	3,554	72,12	365,2	64,9	6,56
День 5 (21 октября 2024г. )															
ТК	Печенье сахарное		60	4,50	7,20	44,60	259,00	0,05	0	6,6	2,1	17,4	54	12	1,26
№311,сб.шк.2004	Каша пшеничная молочная с маслом		200/10	7,28	8,08	35,44	237,00	0,14	0,51	0,47		131	170,6	35,48	1,79
№686,сб.шк.2004г.	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№1050	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		48,45	32,12	215,45	1321,00	0,62	19,33	43,28	6,674	239,2	667,5	134,4	11,35
День 6 ( 22 октября 2024 г. )															
№413,сб.шк.2004г.	Сосиски (халяль) отварные с маслом сливочным		100/5	10,00	21,70	0,80	238,00	0,02	0	0,08	1	22,97	139	13,31	1,61
№332,сб.2004г.	Макаронные изделия отварные		150/5	5,50	3,92	32,83	192,00	0,06	0			9,43	57,01	7,56	0,78
№639(3),сб.шк.2004г.	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№1050	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	274,6	50,67	4,99
День 7 ( 23 октября 2024 г. )															
№443,сб.шк.2004	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
№705,сб.шк.2004г.	Напиток из плодов шиповника		200	0,60	0,20	27,00	111,00	0,01	80			11,09		2,96	0,57
Дели принт№1050	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		30,93	26,70	92,90	738,00	0,18	80,64	0,09	1,02	47,36	77,70	79,21	5,92
День 8 ( 24 октября 2024 г. )															
№492,сб.шк.2004г.	Плов из куриной грудки		250	23,00	29,20	40,20	519,00	0,05	0,76			25,19		47,13	2,1
№685,сб.шк.2004г.	Чай с сахаром		200	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0			0,26		0	0,03
Дели принт№1050	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		27,33	30,40	76,60	691,00	0,14	0,76	0,00	1,02	41,35	77,70	68,43	3,81
День 9 ( 25 октября 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.24	Сыр порциями		30	8,04	7,56	0,00	100,00	0,01	0,21	86,4	0,15	264	150	10,5	0,3
№302,сб.шк.2004	Каша ячневая молочная с маслом		200/10	6,96	8,00	35,76	244,00	0,13	0,49			143,8		33	0,87
№123,орг.пит.шк	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№1050	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		25,74	22,10	81,57	632,00	0,333	17,5	161,6	1,184	463,3	315,2	78,3	4,37
День 10 ( 26 октября 2024 г. )															
№451,сб.шк.2004г.	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
№67,сб.2004г.	Пюре гороховое		150/5	14,70	5,00	35,00	243,30	0,508	0			82,5	57,01	74,7	4,85
№686,сб.шк.2004г.	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№1050	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		35,23	20,70	85,50	669,30	0,668	1,41	0	1,02	135,8	134,7	125,3	8,07

Зав. Производством :

Калькулятор: