

Меню завтраков (Безлактозное) для учащихся 1-4 классов

на период 02.10.23 - 13.10.23

8117	Цена по результатам аукциона	Номер по сборнику рецептур	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность
Понедельник 02.10.23							
Завтрак							
1 Яйцо вареное		575/3/1998.	40	5.080	4.600	0.280	62.800
2 Каша пшеничная на воде без масла		548/1/1998г.	200	4.600	1.320	36.580	176.700
3 Чай с сахаром		1203/3/1998г.	200	0.200	0.000	10.049	41.418
4 Фрукт свежий: Яблоко		ТПП	140	0.560	0.000	15.820	64.400
Итого за Завтрак:	90.00 р.		580	10.44	5.92	62.729	345.318
Итого за день:	90.00 р.		580	10.44	5.92	62.729	345.318
Вторник 03.10.23							
Завтрак							
1 Рыба тушеная в томате с овощами(филе минтая)**		640/3/1998.	90	10.374	6.744	4.351	119.372
2 Картофель отварной(без масла)		423/3/1998.	200	4.133	0.207	40.713	171.534
3 Чай с лимоном, с сахаром		54/3гн/2020	200	0.263	0.000	10.259	43.798
Итого за Завтрак:	90.00 р.		490	14.77	6.951	55.323	334.704
Итого за день:	90.00 р.		490	14.77	6.951	55.323	334.704
Среда 04.10.23							
Завтрак							
1 Рагу овощное с мясом птицы(филе курицы)*		887/3/1998.	250	19.647	9.671	30.873	282.417
2 Чай с вишней с сахаром		54-13гн-2020	200	0.296	0.000	11.405	47.298
Итого за Завтрак:	90.00 р.		450	19.943	9.671	42.278	329.715
Итого за день:	90.00 р.		450	19.943	9.671	42.278	329.715
Четверг 05.10.23							
Завтрак							
1 Плов из говядины*		828/3/1998.	250	19.587	20.227	56.585	479.409
2 Чай с сахаром		1203/3/1998г.	200	0.200	0.000	10.049	41.418
Итого за Завтрак:	90.00 р.		450	19.787	20.227	66.634	520.827
Итого за день:	90.00 р.		450	19.787	20.227	66.634	520.827
Пятница 06.10.23							
Завтрак							
1 Тефтели(биточки) "Натуральные"(в) запеченные		ТПП	75	9.010	6.609	6.630	121.955
2 Макароны изделия отварные (без масла)		940/2/1998.	200	7.480	0.884	47.940	229.840
3 Чай с лимоном, с сахаром		54/3гн/2020	200	0.263	0.000	10.259	43.798
Итого за Завтрак:	90.00 р.		475	16.753	7.493	64.829	395.593
Итого за день:	90.00 р.		475	16.753	7.493	64.829	395.593
Понедельник 09.10.23							
Завтрак							
1 Каша рисовая на воде без масла		548/2/1998.	200	2.156	0.308	30.776	134.484
2 Яйцо вареное		575/3/1998.	40	5.080	4.600	0.280	62.800
3 Чай с сахаром		1203/3/1998г.	200	0.200	0.000	10.049	41.418
4 Фрукт свежий: Яблоко		ТПП	140	0.560	0.000	15.820	64.400
Итого за Завтрак:	90.00 р.		580	7.996	4.908	56.925	303.102
Итого за день:	90.00 р.		580	7.996	4.908	56.925	303.102
Вторник 10.10.23							
Завтрак							
1 Птица(курица гр. б) запеченная		894/3/1998.	90	26.208	31.351	1.008	390.731
2 Макароны изделия отварные (без масла)		940/2/1998.	200	7.480	0.884	47.940	229.840
3 Чай с лимоном, с сахаром		54/3гн/2020	200	0.263	0.000	10.259	43.798
Итого за Завтрак:	90.00 р.		490	33.951	32.235	59.207	664.369
Итого за день:	90.00 р.		490	33.951	32.235	59.207	664.369
Среда 11.10.23							
Завтрак							
1 Рагу овощное с мясом птицы(филе курицы)*		887/3/1998.	250	19.647	9.671	30.873	282.417
2 Чай с вишней с сахаром		54-13гн-2020	200	0.296	0.000	11.405	47.298
Итого за Завтрак:	90.00 р.		450	19.943	9.671	42.278	329.715

Четверг 12.10.23							
Завтрак							
1	Котлета куриная(в) тушеная в томатном соусе*	ТПП/1029/3/1998	125	11.954	11.457	13.274	203.995
2	Гречка отварная без масла	931/3/1998.	200	11.642	3.049	52.760	284.592
3	Чай с сахаром	1203/3/1998г.	200	0.200	0.000	10.049	41.418
Итого за Завтрак:			90.00 р.				
Итого за день:			90.00 р.	525	23.796	14.506	76.083
			525	23.796	14.506	76.083	530.005
Пятница 13.10.23							
Завтрак							
1	Гуляш из говядины	827/3/98.	100	14.677	16.182	6.505	223.031
2	Макаронные изделия отварные (без масла)	940/2/1998.	200	7.480	0.884	47.940	229.840
3	Чай с лимоном, с сахаром	54/3гн/2020	200	0.263	0.000	10.259	43.798
Итого за Завтрак:			90.00 р.	500	22.42	17.066	64.704
Итого за день:			90.00 р.	500	22.42	17.066	496.669
ИТОГО ЗА Завтрак:			900.00 р.	4990	189.799	128.648	590.99
ИТОГО ЗА ПЕРИОД:			900.00 р.	4990	189.799	128.648	4250.017
СРЕДНЕЕ ЗА ПЕРИОД:			90.00 р.	166.33	18.98	12.86	59.1
СООТНОШЕНИЕ:				1	0.678	3.114	425

Примечание: Безлактозное меню

Директор _____

Зав. произв. _____

Калькулятор _____