

Дополнительное питание

МЕНЮ
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

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

"Согласовано"
МБОУ "Гимназия" №
Директор
М. Н. Абзянова

Категория 5-11 классы
(детям мобилизованных)

№ 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 (7 ноября 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	128,00	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	490,00	0,13	0,13	0,29	47,19	37,79	2,35	0	0,33	20
День 2 (8 ноября 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	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06	0	0	9,9	17,1	1,35	0	0,69	58
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35,00		19,18	21,73	49,80	411,00	0,11	0,08	0,55	28,55	51	2,92	0	0,69	58
День 3 (9 ноября 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 4 (10 ноября 2023г.)																
№461	Тефтели из говядины в томат.соусе		60/30	8,10	12,53	10,05	186,00	0,05	0,08	0,88	25,91	18,3	0,83			
№332	Макаронные изделия отварные		100/5	3,60	2,60	21,80	128,00	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 ржаной		30	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06	0	0	9,9	17,1	1,35	0	0,69	58
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35,00		13,78	15,46	53,25	411,00	0,14	0,09	0,88	42,35	40,43	2,72	0	0,69	58
День 5 (11 ноября 2023г.)																
№286(2)	Омлет смешанный с мясн. продуктами		100/5	11,00	15,42	1,42	188,00	0,04	0,27	0,12	58,6	12,92	1,95			
№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		13,35	16,29	25,52	298,00	0,07	0,27	0,12	64,86	17,12	2,31	0	0,33	20
День 6 (13 ноября 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	128,00	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 ржаной		30	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06	0	0	9,9	17,1	1,35	0	0,69	58
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35,00		21,88	17,43	57,10	477,00	0,16	0,13	0,29	51,09	50,69	3,37	0	0,69	58
День 7 (14 ноября 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 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		9,55	9,77	58,20	356,00	0,21	0,16	0,51	132,26	48,2	1,5	0	0,33	20
День 8 (15 ноября 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	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06	0	0	9,9	17,1	1,35	0	0,69	58
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35,00		19,18	21,73	49,80	411,00	0,11	0,08	0,55	28,55	51	2,92	0	0,69	58
День 9 (16 ноября 2023г.)																
№366	Запеканка из творога со сгущ.молоком		100/10	17,60	12,67	22,50	272,00	0,04	0,26	0,36	177,8	24,48	0,53	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		19,95	13,54	46,60	382,00	0,07	0,26	0,36	184,06	28,68	0,89	0	0,33	20
День 10 (17 ноября 2023г.)																
№451	Биточки 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	128,00	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 ржаной		30	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06	0	0	9,9	17,1	1,35	0	0,69	58
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35,00		21,88	17,43	57,10	477,00	0,16	0,13	0,29	51,09	50,69	3,37	0	0,69	58
День 11 (18 ноября 2023г.)																
№286(2)	Омлет смешанный с мясн. продуктами		100/5	11,00	15,42	1,42	188,00	0,04	0,27	0,12	58,6	12,92	1,95			
№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		13,35	16,29	25,52	298,00	0,07	0,27	0,12	64,86	17,12	2,31	0	0,33	20

Зав. Производством :

Калькулятор: