



МЕНЮ
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА



Категория : 5-11 классы

№ 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 (14 февраля)																
195	Каша "Дружба" молочная со сливочным маслом	11,91	200/5	5,60	7,60	29,50	209,00	0,1	0,14	0,47	112,38	32,72	0,71	0	0	0
282	Чай с сахаром	1,77	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0
	Хлеб пшеничный	1,6	30	1,00	0,20	9,00	44,00	0,014	0	0	3,9	3	0,37	0	0,11	13
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		15,28		6,70	7,80	47,60	288,00	0,114	0,14	0,47	116,54	35,72	1,11	0	0,11	13
День 2 (15 февраля)																
124	Сосиски Говяжьи халяль отварные	38,72	2шт/100г	10,00	21,70	0,80	238,00	0,02	0,08	0	22,97	13,31	1,61	0	0	0
182	Гарнир гречневый	14,7	180/5	4,30	4,70	44,10	240,00	0,04	0,03	0	5,48	29,94	0,62	0	0	0
282	Чай с сахаром	1,77	200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0
	Хлеб ржаной	1,6	30	1,00	0,20	9,00	44,00	0,014	0	0	3,9	3	0,37	0	0,11	13
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		56,79		15,40	26,60	63,00	557,00	0,074	0,11	0	32,61	46,25	2,63	0	0,11	13
День 3 (16 февраля)																
124	Жаркое по-домашнему из курицы	43,91	50/150	12,00	16,12	29,80	295,00	0,222	0,18	27,8	23,88	47,778	2,26	28,5	2,17	198
282	Чай с сахаром	1,77	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0
	Хлеб пшеничный	1,6	30	1,00	0,20	9,00	44,00	0,014	0	0	3,9	3	0,37	0	0,11	13
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		47,28		13,10	16,32	47,90	374,00	0,236	0,18	27,8	28,04	50,778	2,66	28,5	2,28	211
День 4 (17 февраля)																
98	Котлета из мяса говядины с соусом	38,25	80/30	20,60	18,30	17,50	320,00	0,08	0,15	0,38	43,35	35,77	1,85	0	0	0
211	Макаронные изделия отварные	6,12	180/5	6,60	4,70	39,40	230,00	0,07	0,02	0	11,31	9,07	0,92			
282	Чай с сахаром	1,77	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0
	Хлеб ржаной	1,6	30	1,00	0,20	9,00	44,00	0,014	0	0	3,9	3	0,37	0	0,11	13
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		47,74		28,30	23,20	75,00	629,00	0,164	0,17	0,38	58,82	47,84	3,17	0	0,11	13
День 5 (18 февраля)																
190	Каша манная молочная со сливочным маслом	10,83	200/5	5,60	7,60	29,50	209,00	0,1	0,14	0,47	112,38	32,72	0,71	0	0	0
282	Чай с сахаром	1,77	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0
	Хлеб пшеничный	1,6	30	1,00	0,20	9,00	44,00	0,014	0	0	3,9	3	0,37	0	0,11	13
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		14,2		6,70	7,80	47,60	288,00	0,114	0,14	0,47	116,54	35,72	1,11	0	0,11	13
День 6 (19 февраля)																
83	Гуляш из куриных грудок	42,7	50/50	11,65	10,75	1,63	154,00	0,068	0,16	0,45	55,55	35,58	1,18	27,6	0	0
176	Гарнир рисовый	9,61	180/5	4,30	4,70	44,10	240,00	0,04	0,03	0	5,48	29,94	0,62	0	0	0
282	Чай с сахаром	1,77	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0
	Хлеб ржаной	1,6	30	1,00	0,20	9,00	44,00	0,014	0	0	3,9	3	0,37	0	0,11	13
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55,68		17,05	15,65	63,83	473,00	0,122	0,19	0,45	65,19	68,52	2,2	27,6	0,11	13
День 7 (21 февраля)																
195	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	10,23	200/5	5,60	7,60	29,50	209,00	0,1	0,14	0,47	112,38	32,72	0,71	0	0	0
282	Чай с сахаром	1,77	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0
	Хлеб пшеничный	1,6	30	1,00	0,20	9,00	44,00	0,014	0	0	3,9	3	0,37	0	0,11	13
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		13,6		6,70	7,80	47,60	288,00	0,114	0,14	0,47	116,54	35,72	1,11	0	0,11	13
День 8 (22 февраля)																
131	Плов из куриной грудки	46,66	50/150	17,10	21,40	28,40	377,00	0,05	0,08	0,55	18,39	33,9	1,54	28,5	2,17	198
282	Чай с сахаром	1,77	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0
	Хлеб ржаной	1,6	30	1,00	0,20	9,00	44,00	0,014	0	0	3,9	3	0,37	0	0,11	13
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		50,03		18,20	21,60	46,50	456,00	0,064	0,08	0,55	22,55	36,9	1,94	28,5	2,28	211
День 9 (24 февраля)																
124	Сосиска отварная с маслом	21,44	1шт/50/5	4,70	9,90	0,40	110,00	0,01	0,04	0	10,76	6,26	0,75			
211	Макаронные изделия отварные	6,12	180/5	6,60	4,70	39,40	230,00	0,07	0,02	0	11,31	9,07	0,92			
282	Чай с сахаром	1,77	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0
	Хлеб ржаной	1,6	30	1,00	0,20	9,00	44,00	0,014	0	0	3,9	3	0,37	0	0,11	13
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		30,93		12,40	14,80	57,90	419,00	0,094	0,06	0	26,23	18,33	2,07	0	0,11	13
День 10 (25 февраля)																
182	Каша рисовая молочная с маслом	12,58	200/5	10,90	11,30	44,50	325,00	0,26	0,28	0,61	149,78	132	4,13			
282	Чай с сахаром	1,77	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0
	Хлеб пшеничный	1,6	30	1,00	0,20	9,00	44,00	0,014	0	0	3,9	3	0,37	0	0,11	13
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		15,95		12,00	11,50	62,60	404,00	0,274	0,28	0,61	153,94	135	4,53	0	0,11	13
День 11 (26 февраля)																
98	Котлета из мяса говядины с соусом	38,25	80/30	20,60	18,30	17,50	320,00	0,08	0,15	0,38	43,35	35,77	1,85	0	0	0
182	Гарнир гречневый	14,7	180/5	4,30	4,70	44,10	240,00	0,04	0,03	0	5,48	29,94	0,62	0	0	0
282	Чай с сахаром	1,77	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0
	Хлеб ржаной	1,6	30	1,00	0,20	9,00	44,00	0,014	0	0	3,9	3	0,37	0	0,11	13
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		56,32		26,00	23,20	79,70	639,00	0,134	0,18	0,38	52,99	68,71	2,87	0	0,11	13
День 12 (28 февраля)																
193	Каша пшеничная молочная с маслом	11,09	200/5	7,20	8,88	34,10	245,50	0,18	0,16	0,51	126,04	44	1,14			
282	Чай с сахаром	1,77	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0
	Хлеб пшеничный	1,6	30	1,00	0,20	9,00	44,00	0,014	0	0	3,9	3	0,37	0	0,11	13
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		14,46		8,30	9,08	52,20	324,50	0,194	0,16	0,51	130,2	47	1,54	0	0,11	13

Калькулятор :