



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 (15 марта 2023г.)																
№487	Грудка куриная в сливочном соусе		60/40	11,65	10,75	1,63	154,00	0,068	0,16	0,45	55,55	35,58	1,18	27,6	0	0
№297	Гарнир гречневый		180/5	10,40	6,80	45,40	288,00	0,31	0,16	0	16,88	159,54	5,47			
№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	19,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35,00		24,40	18,42	71,13	552,00	0,41	0,32	0,45	78,69	199,32	7,01	27,60	0,33	19,50
День 2 (15 марта 2023г.)																
№451	Котлета из мяса говядины с соусом		50/50	10,30	9,20	8,90	160,00	0,04	0,08	0,19	22	18	0,95			
№297	Гарнир рисовый		180/5	4,30	4,70	44,10	240,00	0,04	0,03	0	5,48	29,94	0,62	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	19,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35,00		16,95	14,77	77,10	510,00	0,11	0,11	0,19	33,74	52,14	1,93	0,00	0,33	19,50
День 3 (17 марта 2023г.)																
№311	Каша "Дружба" молочная со сливочным маслом		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
№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	19,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35,00		7,95	8,47	53,60	319,00	0,13	0,14	0,47	118,64	36,92	1,07	0	0,33	19,5
День 4 (18 марта 2023г.)																
№492	Гречневая каша с мясом и овощами		180/30	14,25	17,84	23,67	314,00	0,042	0,458	0,07		15,324		28,27	1,28	
№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	19,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35,00		16,60	18,71	47,77	424,00	0,072	0,458	0,07	6,26	19,524	0,36	28,27	1,61	19,5
День 5 (20 марта 2023г.)																
№311	Каша пшеничная молочная с маслом		200/5	7,30	8,00	35,00	237,00	0,14	0,18	0,51	131	35,5	1,8			
№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	19,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35,00		9,65	8,87	59,10	347,00	0,17	0,18	0,51	137,26	39,7	2,16	0	0,33	19,5
День 6 (21 марта 2023г.)																
№413	Сосиска Мусульман отварная с соусом		50/40	4,70	9,90	0,40	110,00	0,01	0,04	0	10,76	6,26	0,75	0	0	0
№332	Макаронные изделия отварные		180/5	6,60	4,70	39,40	230,00	0,07	0,02	0	11,31	9,07	0,92			
№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	19,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35,00		13,65	15,47	63,90	450,00	0,11	0,06	0,00	28,33	19,53	2,03	0,00	0,33	19,50
День 7 (22 марта 2023г.)																
№471	Фрикадельки мясные		55/50	7,80	6,50	5,70	113,00	0,03	0,07	0,02	17,09	14,5	0,63			
№297	Гарнир гречневый		180/5	10,40	6,80	45,40	288,00	0,31	0,16	0	16,88	159,54	5,47			
№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	19,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35,00		20,55	14,17	75,20	511,00	0,37	0,23	0,02	40,23	178,24	6,46	0,00	0,33	19,50
День 8 (23 марта 2023г.)																
№492	Плов из курицы		50/150	18,40	23,40	32,20	415,00	0,06	0,09	0,61	20,2	37,7	1,68			
№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	19,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35,00		20,75	24,27	56,30	525,00	0,09	0,09	0,61	26,46	41,9	2,04	0	0,33	19,5
День 9 (24 марта 2023г.)																
№302	Каша ячневая молочная со сливочным маслом		200/5	6,90	8,00	35,80	243,00	0,13	0,17	0,49	143,8	32,99	0,87			
№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	19,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35,00		9,25	8,87	59,90	353,00	0,16	0,17	0,49	150,06	37,19	1,23	0	0,33	19,5

Зав. Производством :
Калькулятор :