



МЕНЮ
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

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



«Согласовано»
МБОУ "Гимназия" №3
Директор
М.Н. Абзганов

М.Н. Абзганов

№ 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 (16 марта)																
№106	Ежики мясные в соусе томатном	28,29	60/40	6,90	9,75	8,03	148,00	0,02	0,04	0,35	8,87	13,29	0,57	0	0	0
211	Макаронные изделия отварные	6,28	180/5	6,60	4,70	39,40	230,00	0,07	0,02	0	11,31	9,07	0,92		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:		37,94		14,60	14,65	65,53	457,00	0,104	0,06	0,35	24,34	25,36	1,89	0	0,11	13
День 2 (17 марта)																
83	Грудка куриная в сливочном соусе	42,88	60/30	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	9,77	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:		56,02		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 3 (18 марта)																
182	Каша пшеничная молочная с маслом	11,92	200/7	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:		15,29		12,00	11,50	62,60	404,00	0,274	0,28	0,61	153,94	135	4,53	0	0,11	13
День 4 (19 марта)																
131	Плов из курицы	42,23	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:		45,6		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 5 (21 марта)																
195	Каша "Дружба" молочная со сливочным маслом	12,47	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 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:		15,84		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 (22 марта)																
124	Сосиски отварные	38,72	2шт/100	10,00	21,70	0,80	238,00	0,02	0,08	0	22,97	13,31	1,61	0	0	
211	Макаронные изделия отварные	6,28	180/5	6,60	4,70	39,40	230,00	0,07	0,02	0	11,31	9,07	0,92		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:		48,37		17,70	26,60	58,30	547,00	0,104	0,1	0	38,44	25,38	2,93	0	0,11	13
День 7 (23 марта)																
193	Каша пшеничная молочная с маслом	11,63	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:		15		8,30	9,08	52,20	324,50	0,194	0,16	0,51	130,2	47	1,54	0	0,11	13
День 8 (24 марта)																
80	Рыба (Минтай) тушеная с овощами	26,92	80/50	23,20	11,60	4,70	216,00	0,21	0,17	2,53	30,19	41,66	0,97			
176	Гарнир рисовый	9,77	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:		40,06		28,60	16,50	66,90	535,00	0,264	0,2	2,53	39,83	74,6	1,99	0	0,11	13
День 9 (25 марта)																
190	Каша манная молочная со сливочным маслом	12,29	200/7	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:		15,66		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 10 (26 марта)																
98	Котлета из мяса говядины с соусом	41,56	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	14,86	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:		59,79		26,00	23,20	79,70	639,00	0,134	0,18	0,38	52,99	68,71	2,87	0	0,11	13

Зав. Производством :

Калькулятор :