

МЕНЮ  
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА



"Согласовано"  
МБОУ "Гимназия" №3  
Директор  
М.Н. Абязнова



Категория 5-11 классы

№ 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										
<b>День 1 (17 апреля 2023г.)</b>																
№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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>35,00</b>	<b>7,95</b>	<b>8,47</b>	<b>53,60</b>	<b>319,00</b>	<b>0,13</b>	<b>0,14</b>	<b>0,47</b>	<b>118,64</b>	<b>36,92</b>	<b>1,07</b>	<b>0</b>	<b>0,33</b>	<b>19,5</b>

<b>День 2 (18 апреля 2023г.)</b>																
№413	Сосиска Мусульман. отварная с соусом		50/50	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	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	2,31	0,42	11,30	60,30	0,06	0	0	9,9	17,1	1,35	0	0,69	58,2
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>35,00</b>	<b>13,71</b>	<b>15,02</b>	<b>60,20</b>	<b>435,30</b>	<b>0,14</b>	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>	<b>32,23</b>	<b>32,43</b>	<b>3,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,69</b>	<b>58,20</b>

<b>День 3 (19 апреля 2023г.)</b>																
№462	Ежики мясные в соусе томатном		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
№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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>35,00</b>	<b>13,55</b>	<b>15,32</b>	<b>76,23</b>	<b>498,00</b>	<b>0,09</b>	<b>0,07</b>	<b>0,35</b>	<b>20,61</b>	<b>47,43</b>	<b>1,55</b>	<b>0,00</b>	<b>0,33</b>	<b>19,50</b>

<b>День 4 (20 апреля 2023г.)</b>																
№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	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	2,31	0,42	11,30	60,30	0,06	0	0	9,9	17,1	1,35	0	0,69	58,2
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>35,00</b>	<b>24,46</b>	<b>17,97</b>	<b>67,43</b>	<b>537,30</b>	<b>0,44</b>	<b>0,32</b>	<b>0,45</b>	<b>82,59</b>	<b>212,22</b>	<b>8,03</b>	<b>27,60</b>	<b>0,69</b>	<b>58,20</b>

<b>День 5 (22 апреля 2023г.)</b>																
№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	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
ТТК	Хлеб ржаной		30	2,31	0,42	11,30	60,30	0,06	0	0	9,9	17,1	1,35	0	0,69	58,2
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>35,00</b>	<b>23,06</b>	<b>24,69</b>	<b>67,60</b>	<b>585,30</b>	<b>0,15</b>	<b>0,09</b>	<b>0,61</b>	<b>36,36</b>	<b>59,00</b>	<b>3,39</b>	<b>0,00</b>	<b>1,02</b>	<b>77,70</b>

<b>День 6 (24 апреля 2023г.)</b>																
№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	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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>35,00</b>	<b>9,65</b>	<b>8,87</b>	<b>59,10</b>	<b>347,00</b>	<b>0,17</b>	<b>0,18</b>	<b>0,51</b>	<b>137,26</b>	<b>39,7</b>	<b>2,16</b>	<b>0</b>	<b>0,33</b>	<b>19,5</b>

<b>День 7 (25 апреля 2023г.)</b>																
№413	Сосиска Мусульман. отварная с соусом		50/50	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	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	2,31	0,42	11,30	60,30	0,06	0	0	9,9	17,1	1,35	0	0,69	58,2
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>35,00</b>	<b>13,71</b>	<b>15,02</b>	<b>60,20</b>	<b>435,30</b>	<b>0,14</b>	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>	<b>32,23</b>	<b>32,43</b>	<b>3,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,69</b>	<b>58,20</b>

<b>День 8 (26 апреля 2023г.)</b>																
№182	Каша гречневая молочная со сливочным маслом		200/5	8,80	9,00	35,70	260,00	0,21	0,22	0,49	119,8	105,6	3,3	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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>35,00</b>	<b>11,15</b>	<b>9,87</b>	<b>59,80</b>	<b>370,00</b>	<b>0,24</b>	<b>0,22</b>	<b>0,49</b>	<b>126,06</b>	<b>109,8</b>	<b>3,66</b>	<b>0</b>	<b>0,33</b>	<b>19,5</b>

<b>День 9 (27 апреля 2023г.)</b>																
№451	Котлета из мяса говядины с соусом		80/30	16,20	14,50	13,90	252,00	0,07	0,12	0,29	34,65	28,56	1,48	0	0	0
№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 ржаной		30	2,31	0,42	11,30	60,30	0,06	0	0	9,9	17,1	1,35	0	0,69	58,2
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>35,00</b>	<b>22,91</b>	<b>19,62</b>	<b>78,40</b>	<b>587,30</b>	<b>0,17</b>	<b>0,15</b>	<b>0,29</b>	<b>50,29</b>	<b>75,60</b>	<b>3,48</b>	<b>0,00</b>	<b>0,69</b>	<b>58,20</b>

<b>День 10 (28 апреля 2023г.)</b>																
№183	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	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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>35,00</b>	<b>9,25</b>	<b>8,87</b>	<b>59,90</b>	<b>353,00</b>	<b>0,16</b>	<b>0,17</b>	<b>0,49</b>	<b>150,06</b>	<b>37,19</b>	<b>1,23</b>	<b>0</b>	<b>0,33</b>	<b>19,5</b>

<b>День 11 (29 апреля 2023г.)</b>																
ТТК №7	Рагу овощное из курицы		200	14,30	17,30	14,00	269,00	0,09	0,13	10,5	34,6	41,35	2,54	28,5	2,17	197,8
№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 ржаной		30	2,31	0,42	11,30	60,30	0,06	0	0	9,9	17,1	1,35	0	0,69	58,2
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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>35,00</b>	<b>18,96</b>	<b>18,59</b>	<b>49,40</b>	<b>439,30</b>	<b>0,18</b>	<b>0,13</b>	<b>10,52</b>	<b>50,76</b>	<b>62,65</b>	<b>4,25</b>	<b>28,50</b>	<b>3,19</b>	<b>275,50</b>

Зав. Производством :  
Калькулятор :