



МЕНЮ
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА



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										
День 1 (17 мая)																
№413	Сосиска говяжья отварная с маслом 1шт	22	50/5	10,00	21,70	0,80	238,00	0,02	0,08	0	22,97	13,31	1,61	0	0	0
№297	Гарнир гречневый	15,27	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	2,43	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный	1,8	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:		41,5		22,75	29,37	70,30	636,00	0,36	0,24	0	46,11	177,05	7,44	0	0,33	20
День 2 (18 мая)																
№462	Ежики мясные в соусе томатном	30,86	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
№332	Макаронные изделия отварные	6,94	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	2,43	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0
ТТК	Хлеб ржаной	1,8	30	2,31	0,42	11,30	60,30	0,06	0	0	9,9	17,1	1,35	0	0,69	58
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		42,03		15,91	14,87	67,83	473,30	0,15	0,06	0,35	30,34	39,46	2,87	0	0,69	58
День 3 (19 мая)																
№374	Рыба (Минтай) тушеная с овощами	30,22	80/50	23,20	11,60	4,70	216,00	0,21	0,17	2,53	30,19	41,66	0,97			
№297	Гарнир рисовый	10,18	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	2,43	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный	1,8	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:		44,63		29,85	17,17	72,90	566,00	0,28	0,2	2,53	41,93	75,8	1,95	0	0,33	20
День 4 (20 мая)																
№311	Каша манная молочная со сливочным маслом	12,93	200/5	7,50	10,00	37,20	269,00	0,09	0,2	0,67	158,89	23,66	0,52			
№685	Чай с сахаром	2,43	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0
ТТК	Хлеб ржаной	1,8	30	2,31	0,42	11,30	60,30	0,06	0	0	9,9	17,1	1,35	0	0,69	58
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		17,16		9,91	10,42	57,60	364,30	0,15	0,2	0,67	169,05	40,76	1,95	0	0,69	58
День 5 (21 мая)																
№492	Плов из курицы	43,18	50/150	26,10	25,30	38,60	490,00	0,08	0,16	0,64	20,37	54,95	3,67			
№685	Чай с сахаром	2,43	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0
ТТК	Хлеб ржаной	1,8	30	2,31	0,42	11,30	60,30	0,06	0	0	9,9	17,1	1,35	0	0,69	58
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		47,41		28,51	25,72	59,00	585,30	0,14	0,16	0,64	30,53	72,05	5,05	0	0,69	58
День 6 (23 мая)																
№302	Каша "Геркулес" молочная с маслом слив.	13,45	200/5	8,00	10,10	35,00	264,40	0,2	0,18	0,5	135	66,14	1,6			
№685	Чай с сахаром	2,43	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный	1,8	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:		17,68		10,35	10,97	59,10	374,40	0,23	0,18	0,5	141,26	70,34	1,96	0	0,33	20
День 7 (24 мая)																
183	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	12,41	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	2,43	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0
ТТК	Хлеб ржаной	1,8	30	2,31	0,42	11,30	60,30	0,06	0	0	9,9	17,1	1,35	0	0,69	58
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		16,64		9,31	8,42	56,20	338,30	0,19	0,17	0,49	153,96	50,09	2,25	0	0,69	58
День 8 (25 мая)																
№413	Сосиска говяжья отварная с маслом 1шт	22	50/5	10,00	21,70	0,80	238,00	0,02	0,08	0	22,97	13,31	1,61	0	0	0
№297	Гарнир гречневый	15,27	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	2,43	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный	1,8	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:		41,5		22,75	29,37	70,30	636,00	0,36	0,24	0	46,11	177,05	7,44	0	0,33	20
День 9 (26 мая)																
№451	Котлета из мяса говядины с соусом	28,73	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	6,94	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	2,43	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный	1,8	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:		39,9		25,15	20,07	77,40	592,00	0,17	0,14	0,29	52,22	41,83	2,76	0	0,33	20
День 10 (27 мая)																
№311	Каша "Дружба" молочная со сливочным маслом	15,05	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
№685	Чай с сахаром	2,43	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0
ТТК	Хлеб ржаной	1,8	30	2,31	0,42	11,30	60,30	0,06	0	0	9,9	17,1	1,35	0	0,69	58
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		19,28		8,01	8,02	49,90	304,30	0,16	0,14	0,47	122,54	49,82	2,09	0	0,69	58
День 11 (28 мая)																
№392 Дели	Пельмени мясные отварные с маслом	53,5	150/5	10,34	12,18	20,34	275,00	0,159	0,491	0,18	1,283	79,453	239	10,6	0,01	
№685	Чай с сахаром	2,43	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0
ТТК	Хлеб ржаной	1,8	30	2,31	0,42	11,30	60,30	0,06	0	0	9,9	17,1	1,35	0	0,69	58
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		57,73		12,75	12,60	40,74	370,30	0,219	0,491	0,18	11,443	96,553	240	10,6	0,7	58
День 12 (30 мая)																
№451	Котлета из мяса говядины с маслом	30,17	50/5	16,20	14,50	13,90	252,00	0,07	0,12	0,29	34,65	28,56	1,48			
№297	Гарнир гречневый	15,27	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	2,43	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный	1,8	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:		49,67		28,95	22,17	83,40	650,00	0,41	0,28	0,29	57,79	192,3	7,31	0	0,33	20
День 13 (31 мая)																
182	Каша рисовая молочная с маслом	14,68	200/5	10,90	11,30	44,50	325,00	0,26	0,28	0,61	149,78	132	4,13			
№685	Чай с сахаром	2,43	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный	1,8	30	2,25	0,87	15,00	75,00	0,03	0	0	6	4,2	0,33	0	0,33	20
ТТК	Хлеб ржаной	1,8	30	2,31	0,42	11,30	60,30	0,06	0	0	9,9	17,1	1,35	0	0,69	58
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		20,71		15,56	12,59	79,90	495,30	0,35	0,28	0,61	165,94	153,3	5,84	0	1,02	78

Зав. Производством :

Калькулятор :