



МЕНЮ
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА



Категория : 5-11 классы

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

Согласовано
МБОУ «Гимназия №2»
Директор
М.Н.Аббянова

№ 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 (18 апреля)																
№311	Каша "Дружба" молочная со сливочным маслом	13,99	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	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:		18,22		7,95	8,47	53,60	319,00	0,13	0,14	0,47	118,64	36,92	1,07	0	0,33	20
День 2 (19 апреля)																
№413	Сосиска говяжья отварная с соусом 1шт	20,56	50/30	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	15,26	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 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:		40,05		22,81	28,92	66,60	621,30	0,39	0,24	0	50,01	189,95	8,46	0	0,69	58
День 3 (20 апреля)																
№462	Ежики мясные в соусе томатном	30,44	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
138	Картофельное пюре	20,32	180	3,7	5,90	24,00	166,00	0,14	0,12	12,45	42,72	34,08	1,24	38	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:		54,99		12,95	16,52	56,13	424,00	0,19	0,16	12,8	57,85	51,57	2,17	38	0,33	20
День 4 (21 апреля)																
№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	1,9	0	0,69	58
День 5 (22 апреля)																
№487	Грудка куриная в сливочном соусе	43,31	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 рисовый	10,17	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 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:		57,71		18,36	15,87	66,13	489,30	0,168	0,19	0,45	71,19	82,62	3,18	27,6	0,69	58
День 6 (23 апреля)																
№492	Плов из курицы	42,3	50/150	17,10	21,40	28,40	377,00	0,05	0,08	0,55	18,39	33,9	1,54			
№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:		46,53		19,45	22,27	52,50	487,00	0,08	0,08	0,55	24,65	38,1	1,9	0	0,33	20
День 7 (25 апреля)																
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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		18,91		13,25	12,17	68,60	435,00	0,29	0,28	0,61	156,04	136,2	4,49	0	0,33	20
День 8 (26 апреля)																
№413	Сосиска говяжья отварная с соусом 1шт	20,56	50/30	10,00	21,70	0,80	238,00	0,02	0,08	0	22,97	13,31	1,61	0	0	0
№332	Макаронные изделия отварные	6,93	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:		31,72		19,01	26,82	60,60	563,30	0,15	0,1	0	44,44	39,48	3,91	0	0,69	58
День 9 (27 апреля)																
193	Каша пшеничная молочная с маслом	13,13	200/5	7,20	8,88	34,10	245,50	0,18	0,16	0,51	126,04	44	1,14			
№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:		17,36		9,55	9,75	58,20	355,50	0,21	0,16	0,51	132,3	48,2	1,5	0	0,33	20
День 10 (28 апреля)																
№374	Рыба (Минтай) тушеная с овощами	29,09	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	10,17	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 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:		43,49		29,91	16,72	69,20	551,30	0,31	0,2	2,53	45,83	88,7	2,97	0	0,69	58
День 11 (29 апреля)																
195	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	12,41	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	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:		16,64		7,95	8,47	53,60	319,00	0,13	0,14	0,47	118,64	36,92	1,07	0	0,33	20
День 12 (30 апреля)																
№392 Дели	Пельмени мясные отварные с маслом	53,49	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:		57,72		12,75	12,60	40,74	370,30	0,219	0,491	0,18	11,443	96,553	240	10,6	0,7	58

Зав. Производством :

Калькулятор :