



МЕНЮ
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

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



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

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 (1 февраля)																
124	Сосиски Говяжьи халяль отварные	34,84	90	10,00	21,70	0,80	238,00	0,02	0,08	0	22,97	13,31	1,61	0	0	0
182	Гарнир гречневый с маслом	14,7	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:		52,91		15,40	26,60	63,00	557,00	0,074	0,11	0	32,61	46,25	2,63	0	0,11	13
День 2 (2 февраля)																
80	Рыба (Горбуша) тушеная с овощами	39,52	70/40	23,20	11,60	4,70	216,00	0,21	0,17	2,53	30,19	41,66	0,97			
176	Гарнир рисовый с маслом	9,61	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:		52,5		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 3 (3 февраля)																
124	Жаркое по-домашнему из курицы	43,91	200	12,00	16,12	29,80	295,00	0,222	0,18	27,8	23,88	47,778	2,26	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 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:		47,28		13,10	16,32	47,90	374,00	0,236	0,18	27,8	28,04	50,778	2,66	28,5	2,28	211
День 4 (4 февраля)																
182	Каша рисовая молочная с маслом	12,58	200/5	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:		15,95		12,00	11,50	62,60	404,00	0,274	0,28	0,61	153,94	135	4,53	0	0,11	13
День 5 (5 февраля)																
193	Каша пшеничная молочная с маслом	11,09	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:		14,46		8,30	9,08	52,20	324,50	0,194	0,16	0,51	130,2	47	1,54	0	0,11	13
День 6 (7 февраля)																
182	Каша пшеничная молочная с маслом	10,48	200/5	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:		13,85		12,00	11,50	62,60	404,00	0,274	0,28	0,61	153,94	135	4,53	0	0,11	13
День 7 (8 февраля)																
124	Сосиски Говяжьи халяль отварные	34,84	90	10,00	21,70	0,80	238,00	0,02	0,08	0	22,97	13,31	1,61	0	0	0
182	Гарнир гречневый с маслом	14,7	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:		52,91		11,10	21,90	18,90	317,00	0,034	0,08	0	27,13	16,31	2,01	0	0,11	13
День 8 (9 февраля)																
83	Грудка куриная в сливочном соусе	41,12	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 с маслом	9,61	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 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:		54,1		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 9 (10 февраля)																
195	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	10,23	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 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:		13,6		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 (11 февраля)																
106	Ежики мясные в соусе томатном	34,04	80/30	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 с маслом	18,23	180	3,7	5,90	24,00	186,00	0,14	0,12	12,45	42,72	34,08	1,24	38	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:		55,64		11,70	15,85	50,13	393,00	0,174	0,16	12,8	55,75	50,37	2,21	38	0,11	13
День 11 (12 февраля)																
190	Каша манная молочная со сливочным маслом	10,83	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 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:				6,70	7,80	47,60	288,00	0,114	0,14	0,47	116,54	35,72	1,11	0	0,11	13

Зав. Производством :

Калькулятор :