

МЕНЮ  
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

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

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

Категория 5-11 классы

№ рецептур	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 (1 марта 2024г.)</b>																
№311	Каша молочная "Дружба" с маслом слив.		200/5	7,70	10,60	41,00	291,00	0,14	0,19	0,66	156,08	45,44	0,99	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
№1050	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>33,25</b>	<b>10,05</b>	<b>11,47</b>	<b>65,10</b>	<b>401,00</b>	<b>0,17</b>	<b>0,19</b>	<b>0,66</b>	<b>162,34</b>	<b>49,64</b>	<b>1,35</b>	<b>0</b>	<b>0,33</b>	<b>19,5</b>
<b>День 2 (2 марта 2024г.)</b>																
№492	Плов из курицы		200	18,40	23,40	32,20	415,00	0,06	0,09	0,61	20,2	37,7	1,68			
№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	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06	0	0	9,9	17,1	1,35	0	0,69	58,2
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>33,25</b>	<b>20,48</b>	<b>23,73</b>	<b>53,60</b>	<b>512,00</b>	<b>0,12</b>	<b>0,09</b>	<b>0,61</b>	<b>30,36</b>	<b>54,8</b>	<b>3,06</b>	<b>0</b>	<b>0,69</b>	<b>58,2</b>
<b>День 3 (4 марта 2024г.)</b>																
№502	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			
№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
№1050	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>33,25</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 4 (5 марта 2024г.)</b>																
№413	Сосиска (халляль) отварная с том. 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
№297	Гарнир пшеничный		180/5	7,80	6,30	43,60	266,00	0,25	0,03	0	18,68	54,48	1,82			
№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	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06	0	0	9,9	17,1	1,35	0	0,69	58,2
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>33,25</b>	<b>14,58</b>	<b>16,53</b>	<b>65,40</b>	<b>473,00</b>	<b>0,32</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>39,60</b>	<b>77,84</b>	<b>3,95</b>	<b>0,00</b>	<b>0,69</b>	<b>58,20</b>
<b>День 5 (6 марта 2024г.)</b>																
№574	Горбуша, тушенная в томате с овощами		50/50	15,47	7,30	3,13	144,00	0,14	0,11	1,69	20,12	27,8	0,65			
№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	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06	0	0	9,9	17,1	1,35	0	0,69	58,2
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>33,25</b>	<b>21,85</b>	<b>12,33</b>	<b>68,63</b>	<b>481,00</b>	<b>0,24</b>	<b>0,14</b>	<b>1,69</b>	<b>35,76</b>	<b>74,84</b>	<b>2,65</b>	<b>0,00</b>	<b>0,69</b>	<b>58,20</b>
<b>День 6 (7 марта 2024г.)</b>																
№311	Каша манная молочная жидкая с маслом		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		200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0
№1050	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>33,25</b>	<b>9,85</b>	<b>10,87</b>	<b>61,30</b>	<b>379,00</b>	<b>0,12</b>	<b>0,2</b>	<b>0,67</b>	<b>165,15</b>	<b>27,86</b>	<b>0,88</b>	<b>0</b>	<b>0,33</b>	<b>19,5</b>
<b>День 7 (9 марта 2024г.)</b>																
№492	Гречка с овощами, с мясом		180/30	14,25	17,84	23,67	314,00	0,042	0,458	0,07		15,324		28,27	1,28	
№832	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
№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	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06	0	0	9,9	17,1	1,35	0	0,69	58,2
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>33,25</b>	<b>22,93</b>	<b>22,87</b>	<b>84,47</b>	<b>641,00</b>	<b>0,17</b>	<b>0,48</b>	<b>0,07</b>	<b>21,47</b>	<b>41,49</b>	<b>2,30</b>	<b>28,27</b>	<b>1,97</b>	<b>58,20</b>
<b>День 8 (11 марта 2024г.)</b>																
№332	Каша пшеничная молочная с маслом		200/5	7,20	8,10	35,40	237,00	0,13	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
№1050	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>33,25</b>	<b>9,55</b>	<b>8,97</b>	<b>59,50</b>	<b>347,00</b>	<b>0,16</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 9 (12 марта 2024г.)</b>																
№413	Сосиска (халляль) отварная с том. 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
№297	Гарнир гречневый		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		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	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06	0	0	9,9	17,1	1,35	0	0,69	58,2
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>33,25</b>	<b>17,18</b>	<b>17,03</b>	<b>67,20</b>	<b>495,00</b>	<b>0,38</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>37,80</b>	<b>182,90</b>	<b>7,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,69</b>	<b>58,20</b>
<b>День 10 (13 марта 2024г.)</b>																
№451	Котлета из мяса говядины с том. соусом		50/50	10,30	9,15	8,75	160,00	0,04	0,08	0,19	21,68	17,89	0,74			
№107	Гюле гороховое		180/5	17,70	5,80	41,60	292,00	0,061	0,12	0	98,97	89,65	5,83			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
№1050	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>33,25</b>	<b>30,35</b>	<b>15,82</b>	<b>74,45</b>	<b>562,00</b>	<b>0,13</b>	<b>0,20</b>	<b>0,19</b>	<b>126,91</b>	<b>111,74</b>	<b>6,93</b>	<b>0,00</b>	<b>0,33</b>	<b>19,50</b>
<b>День 11 (14 марта 2024 г.)</b>																
№57	Грудка куриная в сливочном соусе		50/50	15,00	12,60	0,20	174,00	0,03	0,08	0,57	12,33	12,59	1,18	27,6	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	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06	0	0	9,9	17,1	1,35	0	0,69	58,2
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>33,25</b>	<b>21,38</b>	<b>17,63</b>	<b>65,70</b>	<b>511,00</b>	<b>0,13</b>	<b>0,11</b>	<b>0,57</b>	<b>27,97</b>	<b>59,63</b>	<b>3,18</b>	<b>27,60</b>	<b>0,69</b>	<b>58,20</b>
<b>День 12 (15 марта 2024 г.)</b>																
№311	Каша пшеничная молочная жидкая со сливочным маслом		200/5	7,20	8,90	34,10	246,00	0,18	0,16	0,51	126	44	1,14			
№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
№1050	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>33,25</b>	<b>9,55</b>	<b>9,77</b>	<b>58,20</b>	<b>356,00</b>	<b>0,21</b>	<b>0,16</b>	<b>0,51</b>	<b>132,26</b>	<b>48,2</b>	<b>1,5</b>	<b>0</b>	<b>0,33</b>	<b>19,5</b>

Зав. Производством:  
Калькулятор: