



МЕНИО
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 (1 октября)																
№492	Плов из курицы		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		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	0,7	58,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35,00		28,51	25,72	59,00	585,30	0,14	0,16	0,64	30,53	72,05	5,05	0	0,7	58,2
День 2 (3 октября)																
№311	Каша "Дружба" молочная со сливочным маслом		200/5	5,60	7,60	29,50	209,00	0,1	0,14	0,47	112,4	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	0,3	19,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35,00		7,95	8,47	53,60	319,00	0,13	0,14	0,47	118,64	36,92	1,07	0,00	0,33	19,50
День 3 (4 октября)																
№413	Сосиска Мусульман. отварная 1шт.		50	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		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		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	0,7	58,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35,00		19,01	26,82	60,60	563,30	0,15	0,10	0,00	44,44	39,48	3,91	0,00	0,69	58,20
День 4 (5 октября)																
№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.сб.20	Гарнир пшеничный		180/5	7,80	6,30	4,56	266,40	0,25	0	0,02	0,979	18,72	68,4	54,48	1,8	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	0,3	19,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35,00		17,05	16,92	36,69	524,40	0,3	0,04	0,37	16,11	36,21	69,3	54,48	2,1	19,5
День 5 (6 октября)																
№492.сб.ш	Каша гречневая с мясом и овощами		50/150	14,25	17,84	23,67	314,00	0,042	0,458	0,07		15,32		28,27	1,3	
№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	0,7	58,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35,00		16,66	18,26	44,07	409,30	0,102	0,458	0,07	10,16	32,42	1,38	28,27	2	58,2
День 6 (7 октября)																
№311	Каша манная молочная со сливочным маслом		200/5	7,50	10,00	37,20	269,00	0,09	0,2	0,67	158,9	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
ТТК	Хлеб пшеничный		30	2,25	0,87	15,00	75,00	0,03	0	0	6	4,2	0,33	0	0,3	19,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35,00		9,85	10,87	61,30	379,00	0,12	0,2	0,67	165,2	27,86	0,88	0	0,3	19,5
День 7 (8 октября)																
№374	Рыба (Минтай) тушеная с овощами		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		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	0,7	58,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35,00		29,91	16,72	69,20	551,30	0,31	0,20	2,53	45,83	88,70	2,97	0,00	0,69	58,20
День 8 (10 октября)																
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			
№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	0,3	19,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35,00		9,25	8,87	59,90	353,00	0,16	0,17	0,49	150,1	37,19	1,23	0	0,3	19,5
День 9 (11 октября)																
№413	Сосиска Мусульман. отварная		50/40	10,00	21,70	0,80	238,00	0,02	0,08	0	22,97	13,31	1,61	0	0	0
№297.сб.20	Гарнир пшеничный		180/5	7,80	6,30	4,56	266,40	0,25	0	0,02	0,979	18,72	68,4	54,48	1,8	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	0,7	58,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35,00		20,21	28,42	25,76	599,70	0,33	0,08	0,02	34,11	49,13	71,4	54,48	2,5	58,2
День 10 (12 октября)																
№97	Жаркое по-домашнему из курицы		50/150	19,30	19,90	18,90	334,00	0,16	0,18	8,77	23,88	48,35	3,59	28	2,2	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 пшеничный		30	2,25	0,87	15,00	75,00	0,03	0	0	6	4,2	0,33	0	0,3	19,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35,00		21,65	20,77	43,00	444,00	0,19	0,18	8,77	30,14	52,55	3,95	28,00	2,50	217,30
День 11 (13 октября)																
№451	Котлета из мяса говядины с соусом		50/50	16,20	14,50	13,90	252,00	0,07	0,12	0,29	34,65	28,56	1,48			
№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			
№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	2,25	0,87	15,00	75,00	0,03	0	0	6	4,2	0,33	0	0,3	19,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35,00		25,15	20,07	77,40	592,00	0,17	0,14	0,29	52,22	41,83	2,76	0	0,3	19,5
День 12 (14 октября)																
№311	Каша "Дружба" молочная со сливочным маслом		200/5	5,60	7,60	29,50	209,00	0,1	0,14	0,47	112,4	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	0,3	19,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35,00		7,95	8,47	53,60	319,00	0,13	0,14	0,47	118,6	36,92	1,07	0	0,3	19,5
День 13 (15 октября)																
№492	Плов из курицы		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		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	0,7	58,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35,00		28,51	25,72	59,00	585,30	0,14	0,16	0,64	30,53	72,05	5,05	0	0,7	58,2

Зав. Производством :

Калькулятор :