



МЕНЮ
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА



Категория 5-11 классы

№ рецептур ы	Наименование блюда	Цена блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.	A, мг.	E, мг.	P, мг.
				Б	Ж	У										
День 1 (1 декабря)																
195	Каша "Дружба" молочная со сливочным маслом	11,95	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
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:		15,32		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 2 (2 декабря)																
131	Глов из курицы	42,11	50/150	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 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:		45,48		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 3 (3 декабря)																
195	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	10,32	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
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:		13,69		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 4 (4 декабря)																
83	Гуляш из куриных грудок	42,69	50/50	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 пшеничный с маслом	6,41	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:		52,47		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 5 (6 декабря)																
182	Каша рисовая молочная с маслом	12,6	200/7	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:		15,97		12,00	11,50	62,60	404,00	0,274	0,28	0,61	153,94	135	4,53	0	0,11	13
День 6 (7 декабря)																
98	Котлета из мяса говядины с соусом	47,54	100/30	19,00	12,80	18,30	266,00	0,17	0,16	0,45	55,55	35,58	1,18	0	0	0
211	Макаронные изделия отварные с маслом	6,12	180/5	7,54	0,90	38,72	193,20	0,08	0	0,02	1,04	7,6	0	10,8	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:		57,03		27,64	13,90	75,12	538,20	0,264	0,16	0,47	60,75	46,18	1,58	10,8	0,11	13
День 7 (8 декабря)																
193	Каша пшеничная молочная с маслом	11,14	200/7	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:		14,51		8,30	9,08	52,20	324,50	0,194	0,16	0,51	130,2	47	1,54	0	0,11	13
День 8 (9 декабря)																
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 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:		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 декабря)																
182	Каша пшеничная молочная с маслом	10,54	200/7	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:		13,91		12,00	11,50	62,60	404,00	0,274	0,28	0,61	153,94	135	4,53	0	0,11	13
День 10 (11 декабря)																
№392	Дели Пельмени мясные отварные с маслом	55,15	180/5	10,34	12,18	20,34	237,00	0,159	0,491	0,18	1,283	79,453	239	10,6	0,01	
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:		58,52		11,44	12,38	38,44	316,00	0,173	0,491	0,18	5,443	82,453	239	10,6	0,12	13
День 11 (13 декабря)																
195	Каша "Дружба" молочная со сливочным маслом	11,95	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
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:		15,32		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 12 (14 декабря)																
101	Зразы " Школьные" с соусом	42,57	100/30	14	17,7	13,1	269	0,07	0,15	0,42	41,99	26,74	1,43			
211	Макаронные изделия отварные с маслом	6,12	180/5	7,54	0,90	38,72	193,20	0,08	0	0,02	1,04	7,6	0	10,8	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:		52,06		22,64	18,80	69,92	541,20	0,164	0,15	0,44	47,19	37,34	1,83	10,8	0,11	13
День 13 (15 декабря)																
124	Жаркое по-домашнему из курицы	43,15	50/150	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:		46,52		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

Зав. Производством :

Калькулятор :