

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



МЕНЮ  
 ПРИЯТНОГО АППЕТИТА



"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 ( 22 января 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 ( 23 января 2024г.)</b>																
№413	Сосиска (халяль) 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 3 ( 24 января 2024г.)</b>																
№462	Ёжики из говяд с рисом в соусе томатном		50/50	5,70	8,10	6,70	123,00	0,02	0,04	0,3	7,39	11,08	0,48	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	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>14,38</b>	<b>13,13</b>	<b>67,50</b>	<b>450,00</b>	<b>0,15</b>	<b>0,06</b>	<b>0,30</b>	<b>28,86</b>	<b>37,25</b>	<b>2,78</b>	<b>0,00</b>	<b>0,69</b>	<b>58,20</b>
<b>День 4 ( 25 января 2024г.)</b>																
№487	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
№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>21,65</b>	<b>18,17</b>	<b>68,40</b>	<b>524,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,11</b>	<b>0,57</b>	<b>24,07</b>	<b>46,73</b>	<b>2,16</b>	<b>27,60</b>	<b>0,33</b>	<b>19,50</b>
<b>День 5 ( 26 января 2024г.)</b>																
№302	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
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>9,28</b>	<b>8,43</b>	<b>56,80</b>	<b>334,00</b>	<b>0,19</b>	<b>0,18</b>	<b>0,51</b>	<b>141,16</b>	<b>52,6</b>	<b>3,18</b>	<b>0</b>	<b>0,69</b>	<b>58,2</b>
<b>День 6 ( 27 января 2024г.)</b>																
№432	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
№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>20,75</b>	<b>24,27</b>	<b>56,30</b>	<b>525,00</b>	<b>0,09</b>	<b>0,09</b>	<b>0,61</b>	<b>26,46</b>	<b>41,9</b>	<b>2,04</b>	<b>0</b>	<b>0,33</b>	<b>19,5</b>
<b>День 7 ( 29 января 2024г.)</b>																
№302	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 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>8,98</b>	<b>8,33</b>	<b>57,20</b>	<b>340,00</b>	<b>0,19</b>	<b>0,17</b>	<b>0,49</b>	<b>153,96</b>	<b>50,09</b>	<b>2,25</b>	<b>0</b>	<b>0,69</b>	<b>58,2</b>
<b>День 8 ( 30 января 2024г.)</b>																
№413	Сосиска (халяль) 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
№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
№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>13,65</b>	<b>15,47</b>	<b>63,90</b>	<b>450,00</b>	<b>0,11</b>	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>	<b>28,33</b>	<b>19,53</b>	<b>2,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,33</b>	<b>19,50</b>
<b>День 9 ( 31 января 2024г.)</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
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>9,28</b>	<b>9,23</b>	<b>55,50</b>	<b>343,00</b>	<b>0,24</b>	<b>0,16</b>	<b>0,51</b>	<b>136,16</b>	<b>61,1</b>	<b>2,52</b>	<b>0</b>	<b>0,69</b>	<b>58,2</b>

Зав. Производством :  
 Калькулятор :