



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

МЕНЮ  
 ПРИЯТНОГО АППЕТИТА



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

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										
<b>День 1 (22 ноября)</b>																
195	Каша "Дружба" молочная со сливочным маслом	13,75	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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>17,12</b>		<b>6,70</b>	<b>7,80</b>	<b>47,60</b>	<b>288,00</b>	<b>0,114</b>	<b>0,14</b>	<b>0,47</b>	<b>116,54</b>	<b>35,72</b>	<b>1,11</b>	<b>0</b>	<b>0,11</b>	<b>13</b>
<b>День 2 (23 ноября)</b>																
124	Жаркое по-домашнему из курицы	41,65	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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>45,02</b>		<b>13,10</b>	<b>16,32</b>	<b>47,90</b>	<b>374,00</b>	<b>0,236</b>	<b>0,18</b>	<b>27,8</b>	<b>28,04</b>	<b>50,778</b>	<b>2,66</b>	<b>28,5</b>	<b>2,28</b>	<b>211</b>
<b>День 3 (24 ноября)</b>																
182	Каша гречневая молочная с маслом	15,85	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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>19,22</b>		<b>12,00</b>	<b>11,50</b>	<b>62,60</b>	<b>404,00</b>	<b>0,274</b>	<b>0,28</b>	<b>0,61</b>	<b>153,94</b>	<b>135</b>	<b>4,53</b>	<b>0</b>	<b>0,11</b>	<b>13</b>
<b>День 4 (25 ноября)</b>																
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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>54,1</b>		<b>17,05</b>	<b>15,65</b>	<b>63,83</b>	<b>473,00</b>	<b>0,122</b>	<b>0,19</b>	<b>0,45</b>	<b>65,19</b>	<b>68,52</b>	<b>2,2</b>	<b>27,6</b>	<b>0,11</b>	<b>13</b>
<b>День 5 (26 ноября)</b>																
182	Каша пшеничная молочная с маслом	12,22	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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>15,59</b>		<b>12,00</b>	<b>11,50</b>	<b>62,60</b>	<b>404,00</b>	<b>0,274</b>	<b>0,28</b>	<b>0,61</b>	<b>153,94</b>	<b>135</b>	<b>4,53</b>	<b>0</b>	<b>0,11</b>	<b>13</b>
<b>День 6 (27 ноября)</b>																
№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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>58,52</b>		<b>11,44</b>	<b>12,38</b>	<b>38,44</b>	<b>316,00</b>	<b>0,173</b>	<b>0,491</b>	<b>0,18</b>	<b>5,443</b>	<b>82,453</b>	<b>239</b>	<b>10,6</b>	<b>0,12</b>	<b>13</b>
<b>День 7 (29 ноября)</b>																
193	Каша пшеничная молочная с маслом	12,95	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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>16,32</b>		<b>8,30</b>	<b>9,08</b>	<b>52,20</b>	<b>324,50</b>	<b>0,194</b>	<b>0,16</b>	<b>0,51</b>	<b>130,2</b>	<b>47</b>	<b>1,54</b>	<b>0</b>	<b>0,11</b>	<b>13</b>
<b>День 8 (30 ноября)</b>																
83	Ежики мясные в соусе томатном	33,81	80/30	19,00	12,80	18,30	266,00	0,17	0,16	0,45	55,55	35,58	1,18	0	0	0
138	Картофельное пюре с маслом	17,28	180	3,7	5,90	24,00	166,00	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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>54,46</b>		<b>23,80</b>	<b>18,90</b>	<b>60,40</b>	<b>511,00</b>	<b>0,324</b>	<b>0,28</b>	<b>12,9</b>	<b>102,43</b>	<b>72,66</b>	<b>2,82</b>	<b>38</b>	<b>0,11</b>	<b>13</b>

Зав. Производством :

Калькулятор