



МЕНЮ
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА



Категория 5-11 классы

№ рецептуры	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 (23 января 2023г.)																
№311	Каша манная молочная со сливочным маслом		200/5	7,50	10,00	37,20	269,00	0,09	0,2	0,67	158,89	23,66	0,52			
№385	Чай с сахаром		200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0
ПТК	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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35,00		9,85	10,87	61,30	379,00	0,12	0,2	0,67	165,15	27,86	0,88	0	0,33	19,5
День 2 (24 января 2023г.)																
№413	Сосиска Мусульман.отварная с соусом		50/40	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			0
№385	Чай с сахаром		200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0
ПТК	Хлеб ржаной		30	2,31	0,42	11,30	60,30	0,06	0	0	9,9	17,1	1,35	0	0,69	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 3 (25 января 2023г.)																
№462	Ежики мясные в соусе томатном		80/30	9,20	13,00	10,70	197,00	0,03	0,05	0,47	11,82	17,72	0,76	0	0	0
№138	Картофельное пюре		180	3,7	5,90	24,00	168,00	0,14	0,12	12,45	42,72	34,08	1,24	38	0	0
№385	Чай с сахаром		200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0
ПТК	Хлеб ржаной		30	2,31	0,42	11,30	60,30	0,06	0	0	9,9	17,1	1,35	0	0,69	58,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35,00		15,31	19,32	55,10	458,30	0,23	0,17	12,92	64,70	68,90	3,38	38,00	0,69	58,20
День 4 (26 января 2023г.)																
№432	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			
№385	Чай с сахаром		200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0
ПТК	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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35,00		28,45	26,17	62,70	600,00	0,11	0,16	0,64	26,63	59,15	4,03	0	0,33	19,5
День 5 (27 января 2023г.)																
№311	Каша "Дружба" молочная со сливочным маслом		200/5	5,60	7,60	29,50	209,00	0,1	0,14	0,47	112,38	32,72	0,71	0	0	0
№385	Чай с сахаром		200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0
ПТК	Хлеб ржаной		30	2,31	0,42	11,30	60,30	0,06	0	0	9,9	17,1	1,35	0	0,69	58,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35,00		8,01	8,02	49,90	304,30	0,16	0,14	0,47	122,54	49,82	2,09	0	0,69	58,2
День 6 (28 января 2023г.)																
№322 Дел	Пельмени мясные отварные с маслом		180/5	10,34	12,18	20,34	237,00	0,159	0,491	0,18	1,283	79,45	239	10,6	0	
№385	Чай с сахаром		200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0
ПТК	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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35,00		12,69	13,05	44,44	347,00	0,189	0,491	0,18	7,543	83,653	239	10,58	0,34	19,5
День 7 (30 января 2023г.)																
№311	Каша пшеничная молочная с маслом		200/5	7,30	8,00	35,00	237,00	0,14	0,18	0,51	131	35,5	1,8			
№385	Чай с сахаром		200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0
ПТК	Хлеб ржаной		30	2,31	0,42	11,30	60,30	0,06	0	0	9,9	17,1	1,35	0	0,69	58,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35,00		9,71	8,42	55,40	332,30	0,2	0,18	0,51	141,16	52,6	3,18	0	0,69	58,2
День 8 (31 января 2023г.)																
№413	Сосиска Мусульман.отварная с соусом		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	Гарни тризачевый		180/5	10,40	6,80	45,40	288,00	0,31	0,16	0	16,88	159,54	5,47			
№385	Чай с сахаром		200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0
ПТК	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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35,00		22,75	29,37	70,30	636,00	0,36	0,24	0	46,11	177,05	7,44	0	0,33	19,5

Зав. Производством :

Калькулятор :