



МЕНЮ
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА



Категория 5-11 классы

«Согласовано»
ООО «Благобуд»
Директор
Е.П.Флегонтова

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

№ 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 (2 мая 2023г.)																
№311	Каша пшеничная молочная с маслом		200/10	7,30	8,00	35,00	237,00	0,14	0,18	0,51	131	35,5	1,8			
№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	0,33	19,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35,00		9,65	8,87	59,10	347,00	0,17	0,18	0,51	137,26	39,7	2,16	0	0,33	19,5
День 2 (3 мая 2023г.)																
№413	Сосиска Мусульман отварная с 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			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	0,69	58,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35,00		13,71	15,02	60,20	435,30	0,14	0,06	0,00	32,23	32,43	3,05	0,00	0,69	58,20
День 3 (4 мая 2023г.)																
№182	Каша гречневая молочная со сливочным маслом		200/5	8,80	9,00	35,70	260,00	0,21	0,22	0,49	119,8	105,6	3,3			
№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 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		11,15	9,87	59,80	370,00	0,24	0,22	0,49	126,06	109,8	3,66	0	0,33	19,5
День 4 (5 мая 2023г.)																
№487	Грудка куриная в сливочном соусе		60/40	11,65	10,75	1,63	154,00	0,068	0,16	0,45	55,55	35,58	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
ТТК	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		18,36	15,87	66,13	489,30	0,17	0,19	0,45	71,19	82,62	3,18	27,60	0,69	58,20
День 5 (6 мая 2023г.)																
№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			
№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
№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	0,33	19,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35,00		32,15	17,17	68,20	556,00	0,31	0,19	2,53	47,76	54,93	2,25	0,00	0,33	19,50
День 6 (10 мая 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
№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	0,33	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	0,33	19,5
День 7 (11 мая 2023г.)																
№451	Котлета из мяса говядины с соусом		80/30	16,20	14,50	13,90	252,00	0,07	0,12	0,29	34,65	28,56	1,48			
№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	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		29,01	21,72	79,70	635,30	0,44	0,28	0,29	61,69	205,20	8,33	0,00	0,69	58,20
День 8 (12 мая 2023г.)																
№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	0,33	19,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35,00		9,25	8,87	59,90	353,00	0,16	0,17	0,49	150,06	37,19	1,23	0	0,33	19,5
День 9 (13 мая 2023г.)																
№392	Дели пальмени мясные отварные с маслом		180/5	10,34	12,18	20,34	237,00	0,159	0,491	0,18	1,283	79,453	239	10,58	0,01	
№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	0,69	58,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35,00		12,75	12,60	40,74	332,30	0,219	0,491	0,18	11,443	96,653	240	10,58	0,7	58,2
День 10 (15 мая 2023г.)																
№193	Каша пшеничная 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	0,33	19,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35,00		9,25	8,87	59,90	353,00	0,16	0,17	0,49	150,06	37,19	1,23	0	0,33	19,5
День 11 (16 мая 2023г.)																
№413	Сосиска Мусульман отварная с 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	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		17,51	17,12	66,20	493,30	0,38	0,20	0,00	37,80	182,90	7,60	0,00	0,69	58,20
День 12 (17 мая 2023г.)																
№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	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 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		13,55	15,32	76,23	498,00	0,09	0,07	0,35	20,61	47,43	1,55	0,00	0,33	19,50