МЕНЮ
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

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

" Согласовано"
МБОУ " Гимназия " № 3
Директор
М.Н. Абзянова

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 (1 октября 2024г.)																
№413	Сосиски (халяль) отварные 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	Каша гречневая рассыпчатая		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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**35,00**		**17,18**	**17,03**	**67,20**	**495,00**	**0,38**	**0,20**	**0,00**	**37,80**	**182,90**	**7,60**	**0,00**	**0,69**	**58,20**
День 2 (2 октября 2024г.)																
№290	Грудка куриная в сливочном соусе		50/50	12,50	10,50	0,17	145,00	0,03	0,07	0,48	10,28	10,49	0,98	27,6	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	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
Дели принт	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**		**21,45**	**16,07**	**63,67**	**485,00**	**0,13**	**0,09**	**0,48**	**27,85**	**23,76**	**2,26**	**27,60**	**0,33**	**19,50**
День 3 (3 октября 2024г.)																
№451	Котлеты из мяса говядины с том. соусом		50/50	10,30	9,15	8,75	160,00	0,04	0,08	0,19	21,68	17,89	0,74			
№107	Пюре гороховое		180/5	17,70	5,80	41,60	292,00	0,061	0,12	0	98,97	89,65	5,83		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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**35,00**		**30,08**	**15,28**	**71,75**	**549,00**	**0,16**	**0,20**	**0,19**	**130,81**	**124,64**	**7,95**	**0,00**	**0,69**	**58,20**
День 4 (4 октября 2024г.)																
№311	Каша молочная "Дружба" с маслом		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
Дели принт	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**		**10,05**	**11,47**	**65,10**	**401,00**	**0,17**	**0,19**	**0,66**	**162,34**	**49,64**	**1,35**	**0**	**0,33**	**19,5**
День 5 (5 октября 2024г.)																
№492	Плов из курицы		150/50	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
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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**35,00**		**20,48**	**23,73**	**53,60**	**512,00**	**0,12**	**0,09**	**0,61**	**30,36**	**54,8**	**3,06**	**0**	**0,69**	**58,2**
День 6 (7 октября 2024г.)																
№302	Каша ячневая молочная с 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
Дели принт	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 7 (8 октября 2024г.)																
№413	Сосиски (халяль) отварные 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		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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**35,00**		**13,38**	**14,93**	**61,20**	**437,00**	**0,14**	**0,06**	**0,00**	**32,23**	**32,43**	**3,05**	**0,00**	**0,69**	**58,20**
День 8 (9 октября 2024г.)																
№311	Каша манная молочная жидкая с маслом		200/5	6,00	8,00	29,78	216,00	0,07	0,16	0,53	127,1	18,9	0,42			
№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
Дели принт	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**		**8,35**	**8,87**	**53,88**	**326,00**	**0,1**	**0,16**	**0,53**	**133,36**	**23,1**	**0,78**	**0**	**0,33**	**19,5**
День 9 (10 октября 2024г.)																
№374	Горбуша, тушенная в томате с овощами		50/50	15,47	7,30	3,13	144,00	0,14	0,11	1,69	20,12	27,8	0,65			
№297	Каша рисовая рассыпчатая		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	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06	0	0	9,9	17,1	1,35	0	0,69	58,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**35,00**		**21,85**	**12,33**	**68,63**	**481,00**	**0,24**	**0,14**	**1,69**	**35,76**	**74,84**	**2,65**	**0,00**	**0,69**	**58,20**
День 10 (11 октября 2024г.)																
№311	Каша пшенная молочная жидкая с 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
Дели принт	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**		**9,55**	**9,77**	**58,20**	**356,00**	**0,21**	**0,16**	**0,51**	**132,26**	**48,2**	**1,5**	**0**	**0,33**	**19,5**
День 11 (12 октября 2024г.)																
№1033 Дел	Пельмени мясные отварные с бульоном		180/70	27,90	14,40	53,50	441,00	0,18	0,18	0,9	41,6	35,1	3,96	36	2,52	286
№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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**35,00**		**29,98**	**14,73**	**74,90**	**538,00**	**0,24**	**0,18**	**0,9**	**51,76**	**52,2**	**5,34**	**36**	**3,21**	**344,2**
День 12 (14 октября 2024г.)																
№311	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
Дели принт	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**		**9,55**	**8,97**	**59,50**	**347,00**	**0,16**	**0,18**	**0,51**	**137,26**	**39,7**	**2,16**	**0**	**0,33**	**19,5**
День 13 (15 октября 2024г.)																
№413	Сосиски (халяль) отварные 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		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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**35,00**		**13,38**	**14,93**	**61,20**	**437,00**	**0,14**	**0,06**	**0,00**	**32,23**	**32,43**	**3,05**	**0,00**	**0,69**	**58,20**

Зав. Производством :

Калькулятор :