

МЕНЮ
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА



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

[Handwritten signature]



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

[Handwritten signature]

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)																
98	Котлета из мяса говядины с соусом	47,21	100/30	19,00	12,80	18,30	266,00	0,17	0,16	0,45	55,55	35,58	1,18	0	0	0
211	Макаронные изделия отварные с маслом	5,42	180/5	7,54	0,90	38,72	193,20	0,08	0	0,02	1,04	7,6	0	10,8	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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		56		27,64	13,90	75,12	538,20	0,264	0,16	0,47	60,75	46,18	1,58	10,8	0,11	13
День 2 (2 октября)																
182	Каша пшеничная молочная с маслом	14,03	200/10	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 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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		17,4		12,00	11,50	62,60	404,00	0,274	0,28	0,61	153,94	135	4,53	0	0,11	13
День 3 (4 октября)																
195	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	12,72	200/10	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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		16,09		6,70	7,80	47,60	288,00	0,114	0,14	0,47	116,54	35,72	1,11	0	0,11	13
День 4 (5 октября)																
131	Плов из курицы	37,36	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 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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		40,73		13,10	16,32	47,90	374,00	0,236	0,18	27,8	28,04	50,778	2,66	28,5	2,28	211
День 5 (6 октября)																
124	Жаркое по-домашнему из курицы	39,46	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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		42,83		13,10	16,32	47,90	374,00	0,236	0,18	27,8	28,04	50,778	2,66	28,5	2,28	211
День 6 (7 октября)																
195	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	12,72	200/10	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	200/10	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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		16,09		6,70	7,80	47,60	288,00	0,114	0,14	0,47	116,54	35,72	1,11	0	0,11	13
День 7 (8 октября)																
83	Грудка куриная в сливочном соусе	40,56	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	7,42	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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		51,35		17,05	15,65	63,83	473,00	0,122	0,19	0,45	65,19	68,52	2,2	27,6	0,11	0
День 8 (9 октября)																
195	Каша "Дружба" молочная со сливочным маслом	14,31	200/10	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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		17,68		6,70	7,80	47,60	288,00	0,114	0,14	0,47	116,54	35,72	1,11	0	0,11	13
День 9 (11 октября)																
190	Каша манная молочная со сливочным маслом	13,71	200/10	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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		17,08		6,70	7,80	47,60	288,00	0,114	0,14	0,47	116,54	35,72	1,11	0	0,11	13
День 10 (12 октября)																
ТТК	Тефтели мясные в соусе	43,22	100/30	11,30	9,30	8,20	162,00	0,04	0,1	0,02	23,84	20,99	0,92	16,1	1,65	
182	Гарнир гречневый с маслом	11,12	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	200/10	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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		57,71		16,70	14,20	70,40	481,00	0,094	0,13	0,02	33,48	53,93	1,94	16,1	1,76	13
День 11 (13 октября)																
83	Гуляш из куриных грудок	42,1	50/50	11,65	10,75	1,63	154,00	0,068	0,16	0,45	55,55	35,58	1,18	27,6	0	0
211	Макаронные изделия отварные с маслом	5,42	180/5	7,54	0,90	38,72	193,20	0,08	0	0,02	1,04	7,6	0	10,8	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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		50,89		20,29	11,85	58,45	426,20	0,162	0,16	0,47	60,75	46,18	1,58	38,4	0,11	0
День 12 (14 октября)																
104	Биточки рыбные с соусом	25,37	100/30	19,00	12,80	18,30	266,00	0,17	0,16	0,45	55,55	35,58	1,18	0	0	0
176	Гарнир рисовый с маслом	7,42	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	200/10	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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		36,16		24,40	17,70	80,50	585,00	0,224	0,19	0,45	65,19	68,52	2,2	0	0,11	13
День 13 (15 октября)																
195	Каша "Дружба" молочная со сливочным маслом	14,31	200/10	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	200/10	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

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		17,68		6,70	7,80	47,60	288,00	0,114	0,14	0,47	116,54	35,72	1,11	0	0,11	13
День 14 (16 октября)																
№392 Дели	Пельмени мясные отварные с маслом	48,15	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	200/10	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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		51,52		11,44	12,38	38,44	316,00	0,173	0,491	0,18	5,443	82,453	239	10,6	0,12	13

Зав.Производством:

Калькулятор: