



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										
<b>День 1 ( 2 сентября )</b>																
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
377	Чай с сахаром с лимоном	3,36	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>19,27</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 ( 3 сентября )</b>																
ТТК	Тефтели мясные в соусе	41,92	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	2,06	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>56,7</b>		<b>16,70</b>	<b>14,20</b>	<b>70,40</b>	<b>481,00</b>	<b>0,094</b>	<b>0,13</b>	<b>0,02</b>	<b>33,48</b>	<b>53,93</b>	<b>1,94</b>	<b>16,1</b>	<b>1,76</b>	<b>13</b>
<b>День 3 ( 4 сентября )</b>																
124	Жаркое по-домашнему из курицы	36,07	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	2,06	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>39,73</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 4 ( 6 сентября )</b>																
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	2,06	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>16,38</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 5 ( 7 сентября )</b>																
83	Гуляш из куриных грудок	38,23	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
176	Гарнир из полбы с маслом	7,13	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	2,06	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>49,02</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 6 ( 8 сентября )</b>																
118	Рагу овощное с курицей	37,5	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
377	Чай с сахаром с курагой	5,06	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>44,16</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 7 ( 9 сентября )</b>																
131	Плов из курицы	35,74	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	2,06	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>39,4</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 8 ( 10 сентября )</b>																
104	Биточки рыбные	25,37	100	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 пшеничный с маслом	6,27	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	2,06	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>35,3</b>		<b>24,40</b>	<b>17,70</b>	<b>80,50</b>	<b>585,00</b>	<b>0,224</b>	<b>0,19</b>	<b>0,45</b>	<b>65,19</b>	<b>68,52</b>	<b>2,2</b>	<b>0</b>	<b>0,11</b>	<b>13</b>
<b>День 9 ( 11 сентября )</b>																
182	Каша пшеничная молочная с маслом	12,38	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	2,06	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>16,04</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 10 ( 13 сентября )</b>																
83	Грудка куриная в сливочном соусе	36,76	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	2,06	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>47,84</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>0</b>
<b>День 11 ( 14 сентября )</b>																
191	Каша овсяная молочная с маслом	13,12	200/10	6,80	8,90	28,30	221,00	0,18	0,46	0,16	0,518	126,1	171	50,7	1,44	
282	Чай с сахаром	2,06	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>16,78</b>		<b>7,90</b>	<b>9,10</b>	<b>46,40</b>	<b>300,00</b>	<b>0,194</b>	<b>0,46</b>	<b>0,16</b>	<b>4,678</b>	<b>129,1</b>	<b>171</b>	<b>50,7</b>	<b>1,55</b>	<b>13</b>
<b>День 12 ( 15 сентября )</b>																
118	Рагу овощное с курицей	37,5	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	2,06	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>41,16</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 13 ( 16 сентября )</b>																
ТТК	Тефтели мясные в соусе	41,92	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	
176	Гарнир из полбы с маслом	7,13	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	2,06	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>52,71</b>		<b>16,70</b>	<b>14,20</b>	<b>70,40</b>	<b>481,00</b>	<b>0,094</b>	<b>0,13</b>	<b>0,02</b>	<b>33,48</b>	<b>53,93</b>	<b>1,94</b>	<b>16,1</b>	<b>1,76</b>	<b>13</b>
<b>День 14 ( 17 сентября )</b>																
104	Котлеты рыбные	25,37	100	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	2,06	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>36,45</b>		<b>24,40</b>	<b>17,70</b>	<b>80,50</b>	<b>585,00</b>	<b>0,224</b>	<b>0,19</b>	<b>0,45</b>	<b>65,19</b>	<b>68,52</b>	<b>2,2</b>	<b>0</b>	<b>0,11</b>	<b>13</b>
<b>День 15 ( 18 сентября )</b>																
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	2,06	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>17,69</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>

Зав. Производством :

Калькулятор :

