

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 (1 марта)																
124	Сосиска отварная с маслом	21,44	1шт/50/5	10,00	21,70	0,80	238,00	0,02	0,08	0	22,97	13,31	1,61	0	0	0
182	Гарнир гречневый	14,7	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 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:		39,51		11,10	21,90	18,90	317,00	0,034	0,08	0	27,13	16,31	2,01	0	0,11	13
День 2 (2 марта)																
124	Жаркое по-домашнему из курицы	44,78	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	200/10	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:		48,15		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 3 (3 марта)																
98	Котлета из мяса говядины	37,13	80	20,60	18,30	17,50	320,00	0,08	0,15	0,38	43,35	35,77	1,85	0	0	0
211	Макаронные изделия отварные	6,12	180/5	6,60	4,70	39,40	230,00	0,07	0,02	0	11,31	9,07	0,92	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:		46,62		21,70	18,50	35,60	399,00	0,094	0,15	0,38	47,51	38,77	2,25	0	0,11	13
День 4 (4 марта)																
182	Каша рисовая молочная с маслом	12,58	200/5	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:		15,95		12,00	11,50	62,60	404,00	0,274	0,28	0,61	153,94	135	4,53	0	0,11	13
День 5 (5 марта)																
131	Плов из куриной грудки	46,66	50/150	17,10	21,40	28,40	377,00	0,05	0,08	0,55	18,39	33,9	1,54	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:		50,03		18,20	21,60	46,50	456,00	0,064	0,08	0,55	22,55	36,9	1,94	28,5	2,28	211
День 6 (7 марта)																
190	Каша манная молочная со сливочным маслом	10,83	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
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:		14,2		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 (9 марта)																
124	Сосиска отварная с маслом	21,44	1шт/50/5	10,00	21,70	0,80	238,00	0,02	0,08	0	22,97	13,31	1,61	0	0	0
211	Макаронные изделия отварные	6,12	180/5	6,60	4,70	39,40	230,00	0,07	0,02	0	11,31	9,07	0,92	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:		30,93		17,70	26,60	58,30	547,00	0,104	0,1	0	38,44	25,38	2,93	0	0,11	13
День 8 (10 марта)																
83	Грудка куриная в сливочном соусе	41,12	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	9,61	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:		54,1		17,05	15,65	63,83	473,00	0,122	0,19	0,45	65,19	68,52	2,2	27,6	0,11	13
День 9 (11 марта)																
195	Каша "Дружба" молочная со сливочным маслом	11,91	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
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:		15,28		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 марта)																
№392 Дели	Пельмени мясные отварные с соусом	49,26	170/20	10,34	12,18	20,34	275,00	0,159	0,491	0,18	1,263	79,453	239	10,6	0,01	
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:		52,63		11,44	12,38	38,44	354,00	0,173	0,491	0,18	5,443	82,453	239	10,6	0,12	13
День 11 (14 марта)																
195	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	10,23	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
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:		13,6		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 12 (15 марта)																
124	Сосиска отварная с маслом	21,44	1шт/50/5	10,00	21,70	0,80	238,00	0,02	0,08	0	22,97	13,31	1,61	0	0	0
182	Гарнир гречневый	14,7	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 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:		54,1		15,40	26,60	63,60	557,00	0,074	0,11	0	32,61	46,25	2,63	0	0,11	13

Зав. Производством :

Калькулятор :