

МЕНИО
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

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

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

Категория 5-11 классы

| № рецептур ы | 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 декабря 2023г.) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №311 | Каша молочная "Дружба" с маслом слив. | | 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 |
| №1050 | 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 2 (2 декабря 2023г.) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №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 |
| ТК | 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 3 (4 декабря 2023г.) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №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 |
| №1050 | 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 4 (5 декабря 2023г.) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №133 | Соусика (халья) отварная 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 |
| №392 | 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 | 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 |
| ТК | 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 5 (6 декабря 2023г.) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №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 | 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 |
| №1050 | 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 | 22,12 | 12,87 | 71,33 | 494,00 | 0,21 | 0,14 | 1,69 | 31,86 | 61,94 | 1,63 | 0,00 | 0,33 | 19,50 |
| День 6 (7 декабря 2023г.) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №491 | Котлета из мяса говядины с том. соусом | | 60/40 | 16,20 | 14,50 | 13,90 | 252,00 | 0,07 | 0,12 | 0,29 | 34,65 | 28,56 | 1,48 | | | |
| №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 |
| ТК | 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 | 35,98 | 20,63 | 76,90 | 641,00 | 0,19 | 0,24 | 0,29 | 143,78 | 135,31 | 8,69 | 0,00 | 0,69 | 58,20 |
| День 7 (8 декабря 2023г.) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №22 | 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 |
| №392 | 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 8 (9 декабря 2023г.) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №492 | Каша гречневая с овощами, с мясом | | 180/30 | 14,25 | 17,84 | 23,67 | 314,00 | 0,042 | 0,458 | 0,07 | | 15,324 | | 28,27 | 1,28 | |
| №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 |
| ТК | 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 | 16,33 | 18,17 | 45,07 | 411,00 | 0,102 | 0,458 | 0,07 | 10,16 | 32,424 | 1,38 | 28,27 | 1,97 | 58,2 |
| День 9 (11 декабря 2023г.) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №311 | Каша пшеничная молочная жидкая со сливочным маслом | | 200/10 | 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 |
| №392 | 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 10 (12 декабря 2023г.) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №133 | Соусика (халья) отварная 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 |
| №392 | 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 |
| ТК | 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 11 (13 декабря 2023г.) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №492 | 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 |
| №392 | 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 | 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 |
| №1050 | 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 | 15,85 | 15,32 | 71,53 | 488,00 | 0,12 | 0,06 | 0,35 | 26,44 | 26,56 | 1,85 | 0,00 | 0,33 | 19,50 |
| День 12 (14 декабря 2023г.) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №497 | Грудка куриная в сливочном соусе | | 50/50 | 15,00 | 12,60 | 0,20 | 174,00 | 0,03 | 0,08 | 0,57 | 12,33 | 12,59 | 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 |
| ТК | 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 | 21,38 | 17,63 | 65,70 | 511,00 | 0,13 | 0,11 | 0,57 | 27,97 | 59,63 | 3,18 | 27,60 | 0,69 | 58,20 |

Зав. Производством :
Калькулятор :

| 13 (15 декабря 2023г.) | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|----------------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|---------------|-------------|-------------|----------|-------------|-------------|
| 2 | 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 |
| 85 | Чай с сахаром | 200/10 | 0,10 | 0,00 | 9,10 | 35,00 | 0 | 0 | 0 | 0,26 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0 |
| 1050 | 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 |

Зав. Производством :

Калькулятор :

