

МЕНЮ
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА



Категория 5-11 классы

№ рецептур	Наименования 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 февраля 2023г.)																
№436	Жаркое по-домашнему из курицы		50/150	19,30	19,90	18,90	334,00	0,16	0,18	8,77	23,86	48,35	3,59	28	2,17	197,8
№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 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		21,65	20,77	43,00	444,00	0,19	0,18	8,77	30,14	52,55	3,95	28	2,5	217,3
День 2 (2 февраля 2023г.)																
№492	Гречневая каша с мясом и овощами		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
ТТК	Хлеб ржаной		30	2,31	0,42	11,30	60,30	0,06	0	0	9,9	17,1	1,35	0	0,69	58,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35,00		16,66	18,26	44,07	409,30	0,102	0,458	0,07	10,16	32,424	1,38	28,27	1,97	58,2
День 3 (3 февраля 2023г.)																
№183	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
ТТК	Хлеб ржаной		30	2,31	0,42	11,30	60,30	0,06	0	0	9,9	17,1	1,35	0	0,69	58,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35,00		9,31	8,42	56,20	338,30	0,19	0,17	0,49	153,96	50,09	2,25	0	0,69	58,2
День 4 (4 февраля 2023г.)																
№492	Плов из курицы		50/150	26,10	25,30	38,60	490,00	0,08	0,16	0,64	20,37	54,95	3,67			
№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 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		28,45	26,17	62,70	600,00	0,11	0,16	0,64	26,63	59,15	4,03	0	0,33	19,5
День 5 (6 февраля 2023г.)																
№311	Каша "Дружба" молочная со сливочным маслом		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
№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	2,31	0,42	11,30	60,30	0,06	0	0	9,9	17,1	1,35	0	0,69	58,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35,00		8,01	8,42	49,90	304,30	0,16	0,14	0,47	122,54	49,82	2,08	0	0,69	58,2
День 6 (7 февраля 2023г.)																
№413	Сосиска Мусульман.отварная с соусом		50/40	10,00	21,70	0,80	238,00	0,02	0,08	0	22,97	13,31	1,61	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	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 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		18,95	27,27	64,30	578,00	0,12	0,10	0,00	40,54	26,58	2,89	0,00	0,33	19,50
День 7 (8 февраля 2023г.)																
№462	Ёжики мясные в соусе томатном		50/50	9,20	13,00	10,70	197,00	0,03	0,05	0,47	11,82	17,72	0,76	0	0	0
№297	Гарнир ячневый		180/5	5,80	4,80	36,30	215,00	0,13	0,05	0	46,17	27,9	1,03			
№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	2,31	0,42	11,30	60,30	0,06	0	0	9,9	17,1	1,35	0	0,69	58,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35,00		17,41	18,22	67,40	507,30	0,22	0,10	0,47	68,15	62,72	3,17	0,00	0,69	58,20
День 8 (9 февраля 2023г.)																
№487	Грудка куриная в сливочном соусе		60/40	11,65	10,75	1,63	154,00	0,068	0,16	0,45	55,55	35,58	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
ТТК	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		18,30	16,32	69,83	504,00	0,138	0,19	0,45	67,29	69,72	2,16	27,6	0,33	19,5
День 9 (10 февраля 2023г.)																
№311	Каша пшеничная молочная с маслом		200/5	7,30	8,00	35,00	237,00	0,14	0,18	0,51	131	35,5	1,8			
№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 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		9,65	8,87	59,10	347,00	0,17	0,18	0,51	137,26	39,7	2,16	0	0,33	19,5
День 10 (11 февраля 2023г.)																
№374	Рыба (Минтай) тушеная с овощами		80/50	23,20	11,60	4,70	216,00	0,21	0,17	2,53	30,19	41,66	0,97			
№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
ТТК	Хлеб ржаной		30	2,31	0,42	11,30	60,30	0,06	0	0	9,9	17,1	1,35	0	0,69	58,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35,00		29,91	16,72	69,20	551,30	0,31	0,20	2,53	45,83	88,70	2,97	0,00	0,69	58,20
День 11 (13 февраля 2023г.)																
№132	Каша рисовая молочная со слив.маслом		200/5	5,04	8,00	30,70	216,00	0,06	0,16	0,54	123,6	28,1	0,42		0,01	
№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 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		7,39	8,87	54,80	326,00	0,09	0,16	0,54	129,86	32,3	0,78	0	0,34	19,5
День 12 (14 февраля 2023г.)																
№413	Сосиска Мусульман.отварная с соусом		50/40	10,00	21,70	0,80	238,00	0,02	0,08	0	22,97	13,31	1,61	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	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	2,31	0,42	11,30	60,30	0,06	0	0	9,9	17,1	1,35	0	0,69	58,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35,00		19,01	26,82	60,60	563,30	0,15	0,1	0	44,44	39,48	3,91	0	0,69	58,2
День 13 (15 февраля 2023г.)																
№431	Тефтели из говядины с соусом		50/50	6,90	9,75	8,03	148,00	0,02	0,04	0,35	8,87	13,29	0,57	0	0	0
№297	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
ТТК	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		12,75	7,67	69,50	398,00	0,34	0,16	0	23,14	163,74	5,83	0	0,33	19,5

Зав. Производством:

Калькулятор: