



МЕНЮ  
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА



«Утверждаю»  
ООО «Благо-В»  
Директор  
П. Флегонтова  
Категория 5, 11 классы

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

№ 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	A, мг	E, мг	P, мг
				Б	Ж	У										
<b>День 1 ( 12 января )</b>																
195	Каша "Дружба" молочная со сливочным маслом	11,95	200/7	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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>15,32</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 ( 13 января )</b>																
131	Плов из курицы	42,11	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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>45,48</b>		<b>18,20</b>	<b>21,60</b>	<b>46,50</b>	<b>456,00</b>	<b>0,064</b>	<b>0,08</b>	<b>0,55</b>	<b>22,55</b>	<b>36,9</b>	<b>1,94</b>	<b>28,5</b>	<b>2,28</b>	<b>211</b>
<b>День 3 ( 14 января )</b>																
182	Каша гречневая молочная с маслом	15,85	200/7	8,77	9,00	35,67	260,00	0,21	0,22	0,49	119,82	105,6	3,3			
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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>19,22</b>		<b>9,87</b>	<b>9,20</b>	<b>53,77</b>	<b>339,00</b>	<b>0,224</b>	<b>0,22</b>	<b>0,49</b>	<b>123,98</b>	<b>108,6</b>	<b>3,7</b>	<b>0</b>	<b>0,11</b>	<b>13</b>
<b>День 4 ( 15 января )</b>																
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
211	Макаронные изделия отварные с маслом	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 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>50,61</b>		<b>19,35</b>	<b>16,65</b>	<b>59,13</b>	<b>463,00</b>	<b>0,152</b>	<b>0,18</b>	<b>0,45</b>	<b>71,02</b>	<b>47,65</b>	<b>2,5</b>	<b>27,6</b>	<b>0,11</b>	<b>13</b>
<b>День 5 ( 17 января )</b>																
195	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	10,32	200/7	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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>13,69</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 6 ( 18 января )</b>																
124	Сосиски Говьякьи халыля отварные	38,72	100	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 с маслом	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 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>48,21</b>		<b>17,70</b>	<b>26,60</b>	<b>58,30</b>	<b>547,00</b>	<b>0,104</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>38,44</b>	<b>25,38</b>	<b>2,93</b>	<b>0</b>	<b>0,11</b>	<b>13</b>
<b>День 7 ( 19 января )</b>																
113	Рагу овощное с курицей	44,12	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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>47,49</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 ( 20 января )</b>																
83	Котлеты рыбные с соусом	25,6	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	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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>38,58</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 ( 21 января )</b>																
193	Каша пшеничная молочная с маслом	11,14	200/7	7,20	8,88	34,10	245,50	0,18	0,16	0,51	126,04	44	1,14			
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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>14,51</b>		<b>8,30</b>	<b>9,08</b>	<b>52,20</b>	<b>324,50</b>	<b>0,194</b>	<b>0,16</b>	<b>0,51</b>	<b>130,2</b>	<b>47</b>	<b>1,54</b>	<b>0</b>	<b>0,11</b>	<b>13</b>
<b>День 10 ( 22 января )</b>																
№392	Дели Пельмени мясные отварные с маслом	53,45	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	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>56,82</b>		<b>11,44</b>	<b>12,38</b>	<b>38,44</b>	<b>316,00</b>	<b>0,173</b>	<b>0,491</b>	<b>0,18</b>	<b>5,443</b>	<b>82,453</b>	<b>239</b>	<b>10,6</b>	<b>0,12</b>	<b>13</b>
<b>День 11 ( 24 января )</b>																
195	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	10,32	200/7	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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>13,69</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 12 ( 25 января )</b>																
124	Сосиски Говьякьи халыля отварные	38,72	100	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 с маслом	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	200/10	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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>56,79</b>		<b>15,40</b>	<b>26,60</b>	<b>63,00</b>	<b>557,00</b>	<b>0,074</b>	<b>0,11</b>	<b>0</b>	<b>32,61</b>	<b>46,25</b>	<b>2,63</b>	<b>0</b>	<b>0,11</b>	<b>13</b>
<b>День 13 ( 26 января )</b>																
106	Ежики мясные в соусе томатном	26,16	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
138	Картофельное пюре с маслом	18,23	180	3,7	5,90	24,00	166,00	0,14	0,12	12,45	42,72	34,08	1,24	38	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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>47,76</b>		<b>11,70</b>	<b>15,85</b>	<b>50,13</b>	<b>393,00</b>	<b>0,174</b>	<b>0,16</b>	<b>12,8</b>	<b>55,75</b>	<b>50,37</b>	<b>2,21</b>	<b>38</b>	<b>0,11</b>	<b>13</b>
<b>День 14 ( 27 января )</b>																
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 с маслом	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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>54,1</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 15 ( 28 января )</b>																
195	Каша "Дружба" молочная со сливочным маслом	11,12	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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>14,49</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 16 ( 29 января )</b>																
131	Плов из курицы	42,11	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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>45,48</b>		<b>18,20</b>	<b>21,60</b>	<b>46,50</b>	<b>456,00</b>	<b>0,064</b>	<b>0,08</b>	<b>0,55</b>	<b>22,55</b>	<b>36,9</b>	<b>1,94</b>	<b>28,5</b>	<b>2,28</b>	<b>211</b>
<b>День 17 ( 31 января )</b>																
190	Каша манная молочная со сливочным маслом	10,02	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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>13,39</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>

Зав. Производством :

Калькулятор :