

МЕНЮ
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

Категория 5-11 классы



№ рецептуры	Наименование блюда	Цена блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг	B2, мг	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг	А, мг	Е, мг	Р, мг
				Б	Ж	У										
День 1 (16 ноября)																
№97	Жаркое по-домашнему из курицы		50/150	19,30	19,90	18,90	334,00	0,16	0,18	8,77	23,88	48,35	3,59	28,5	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 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		21,71	20,32	39,30	429,30	0,22	0,18	8,77	34,04	65,45	4,97	28,5	2,86	256
День 2 (17 ноября)																
№492	Каша гречневая с мясом и овощами		30/150	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 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		16,60	18,71	47,77	424,00	0,072	0,458	0,07	6,26	19,524	0,36	28,27	1,61	19,5
День 3 (18 ноября)																
№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	0,00	0,69	58,20
День 4 (19 ноября)																
№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 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		28,51	25,72	59,00	585,30	0,14	0,16	0,64	30,53	72,05	5,05	0	0,69	58,2
День 5 (21 ноября)																
№311	Каша манная молочная со сливочным маслом		200/5	7,50	10,00	37,20	269,00	0,09	0,2	0,67	158,89	23,66	0,52			
№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		9,91	10,42	57,60	364,30	0,15	0,2	0,67	169,05	40,76	1,9	0	0,69	58,2
День 6 (22 ноября)																
№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		8,95	5,57	63,50	340,00	0,1	0,02	0	17,57	13,27	1,28	0	0,33	19,5
День 7 (23 ноября)																
№462	Ежики мясные в соусе томатном		50/30	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		180	3,7	5,90	24,00	166,00	0,14	0,12	12,45	42,72	34,08	1,24	38	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		13,01	16,07	52,43	409,30	0,22	0,16	12,80	61,75	64,47	3,19	38,00	0,69	58,20
День 8 (24 ноября)																
№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	0,14	0,19	0,45	67,29	69,72	2,16	27,60	0,33	19,50
День 9 (25 ноября)																
№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	8,02	49,90	304,30	0,16	0,14	0,47	122,54	49,82	2,09	28,00	0,69	58,20
День 10 (26 ноября)																
№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			
№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		32,15	17,17	68,20	556,00	0,31	0,19	2,53	47,76	54,93	2,25	0	0,33	19,5
День 11 (28 ноября)																
№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 ржаной		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 12 (29 ноября)																
№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
№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		22,75	29,37	70,30	636,00	0,36	0,24	0	46,11	177,05	7,44	0	0,33	19,5
День 13 (30 ноября)																
№462	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
№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		15,91	14,87	67,83	473,30	0,15	0,06	0,35	30,34	39,46	2,87	0	0,69	58,2

Зав. Производством :

Калькулятор :