



МЕНЮ
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА



горяя 5-11 классы

№ п/п	Наименование блюда	Цена блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Са, мг.	Мg, мг.	Fe, мг.	А, мг.	Е, мг.	Р, мг.
				Б	Ж	У										
нь 1 (18 сентября 2023г.)																
11	Каша молочная "Дружба" с маслом слив.		200/10	7,70	10,60	41,00	291,00	0,14	0,19	0,66	156,08	45,44	0,99	0	0	0
35	Чай с сахаром		200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0
050	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
ТОГО 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
нь 2 (19 сентября 2023г.)																
13	Сосиска (халяль) 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
97	Гарнир гречневый		180/5	10,40	6,80	45,40	288,00	0,31	0,16	0	16,88	159,54	5,47			
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
050	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
ТОГО ЗА ДЕНЬ:			35,00	17,51	17,12	66,20	493,30	0,38	0,20	0,00	37,80	182,90	7,60	0,00	0,69	58,20
нь 3 (20 сентября 2023г.)																
74	Горбуша, тушенная с 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			
97	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
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
050	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
ТОГО 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
нь 4 (21 сентября 2023г.)																
62	Ёжики 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
20	Картофельное пюре		180	3,7	5,90	24,00	166,00	0,14	0,12	12,5	42,72	34,08	1,24	38	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
050	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
ТОГО 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
нь 5 (22 сентября 2023г.)																
11	Каша пшеничная молочная с маслом		200/10	7,20	8,10	35,40	237,00	0,13	0,18	0,51	131	35,5	1,8			
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
050	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
ТОГО 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
нь 6 (23 сентября 2023г.)																
82	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			
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
050	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
ТОГО ЗА ДЕНЬ:			35,00	20,81	23,82	52,60	510,30	0,12	0,09	0,61	30,36	54,8	3,06	0	0,69	58,2
нь 7 (25 сентября 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			
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
ТОГО 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
нь 8 (26 сентября 2023г.)																
413	Сосиска (халяль) 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
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			
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
050	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
ТОГО ЗА ДЕНЬ:			35,00	13,71	15,02	60,20	435,30	0,14	0,06	0,00	32,23	32,43	3,05	0,00	0,69	58,20
нь 9 (27 сентября 2023г.)																
302	Каша ячневая молочная со сливочным маслом		200/10	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
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
ТОГО 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
нь 10 (28 сентября 2023г.)																
461	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			
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
050	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
ТОГО ЗА ДЕНЬ:			35,00	36,31	20,72	75,90	639,30	0,19	0,24	0,29	143,78	135,31	8,69	0,00	0,69	58,20
нь 11 (29 сентября 2023г.)																
311	Каша манная молочная жидкая с маслом		200/10	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
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
ТОГО ЗА ДЕНЬ:			35,00	9,85	10,87	61,30	379,00	0,12	0,2	0,67	165,15	27,86	0,88	0	0,33	19,5
нь 12 (30 сентября 2023г.)																
1392	Дели Пельмени мясные отварные с бульоном		180/70	10,34	12,18	20,34	237,00	0,159	0,491	0,18	1,283	79,453	239	10,58	0,01	
635	Чай с сахаром		200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0
050	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
ТОГО ЗА ДЕНЬ:			35,00	12,75	12,60	40,74	332,30	0,219	0,491	0,18	11,443	96,553	240	10,58	0,7	58,2

Зав. Производством :
Калькулятор :