



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

МЕНЮ
 ПРИЯТНОГО АППЕТИТА



«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. | А, мг. | Е, мг. | Р, мг. |
|-------------------------------|--|--------------|-------------|---------------------|--------------|--------------|--------------------------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| | | | | Б | Ж | У | | | | | | | | | | |
| День 1 (18 октября) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 195 | Каша "Дружба" молочная со сливочным маслом | 14,31 | 200/10 | 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 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 17,68 | | 6,70 | 7,80 | 47,60 | 288,00 | 0,114 | 0,14 | 0,47 | 116,54 | 35,72 | 1,11 | 0 | 0,11 | 13 |
| День 2 (19 октября) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 131 | Плов из курицы | 37,36 | 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 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 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 40,73 | | 13,10 | 16,32 | 47,90 | 374,00 | 0,236 | 0,18 | 27,8 | 28,04 | 50,778 | 2,66 | 28,5 | 2,28 | 211 |
| День 3 (20 октября) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 182 | Каша пшеничная молочная с маслом | 12,83 | 200/10 | 10,90 | 11,30 | 44,50 | 325,00 | 0,26 | 0,28 | 0,61 | 149,78 | 132 | 4,13 | | | |
| 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 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 16,2 | | 12,00 | 11,50 | 62,60 | 404,00 | 0,274 | 0,28 | 0,61 | 153,94 | 135 | 4,53 | 0 | 0,11 | 13 |
| День 4 (21 октября) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 118 | Рагу овощное с курицей | 40,22 | 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 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 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 43,59 | | 13,10 | 16,32 | 47,90 | 374,00 | 0,236 | 0,18 | 27,8 | 28,04 | 50,778 | 2,66 | 28,5 | 2,28 | 211 |
| День 5 (22 октября) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 190 | Каша манная молочная со сливочным маслом | 13,71 | 200/10 | 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 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 17,08 | | 6,70 | 7,80 | 47,60 | 288,00 | 0,114 | 0,14 | 0,47 | 116,54 | 35,72 | 1,11 | 0 | 0,11 | 13 |
| День 6 (23 октября) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 83 | Грудка куриная в сливочном соусе | 40,56 | 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 | 5,42 | 180/5 | 7,54 | 0,90 | 38,72 | 193,20 | 0,08 | 0 | 0,02 | 1,04 | 7,6 | 0 | 10,8 | 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 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 49,35 | | 20,29 | 11,85 | 58,45 | 426,20 | 0,162 | 0,16 | 0,47 | 60,75 | 46,18 | 1,58 | 38,4 | 0,11 | 13 |
| День 7 (25 октября) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 182 | Каша рисовая молочная с маслом | 14,47 | 200/10 | 10,90 | 11,30 | 44,50 | 325,00 | 0,26 | 0,28 | 0,61 | 149,78 | 132 | 4,13 | | | |
| 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 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 17,84 | | 12,00 | 11,50 | 62,60 | 404,00 | 0,274 | 0,28 | 0,61 | 153,94 | 135 | 4,53 | 0 | 0,11 | 13 |
| День 8 (26 октября) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | Тефтели мясные в соусе | 43,22 | 100/30 | 11,30 | 9,30 | 8,20 | 162,00 | 0,04 | 0,1 | 0,02 | 23,84 | 20,99 | 0,92 | 16,1 | 1,65 | |
| 182 | Гарнир гречневый с маслом | 11,12 | 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 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 57,71 | | 16,70 | 14,20 | 70,40 | 481,00 | 0,094 | 0,13 | 0,02 | 33,48 | 53,93 | 1,94 | 16,1 | 1,76 | 13 |
| День 9 (27 октября) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 83 | Гуляш из куриных грудок | 42,1 | 50/50 | 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 | 5,42 | 180/5 | 7,54 | 0,90 | 38,72 | 193,20 | 0,08 | 0 | 0,02 | 1,04 | 7,6 | 0 | 10,8 | 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 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 50,89 | | 20,29 | 11,85 | 58,45 | 426,20 | 0,162 | 0,16 | 0,47 | 60,75 | 46,18 | 1,58 | 38,4 | 0,11 | 0 |
| День 10 (28 октября) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 195 | Каша ячневая молочная со сливочным маслом | 12,72 | 200/10 | 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 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 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 16,09 | | 6,70 | 7,80 | 47,60 | 288,00 | 0,114 | 0,14 | 0,47 | 116,54 | 35,72 | 1,11 | 0 | 0,11 | 13 |
| День 11 (29 октября) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 124 | Жаркое по-домашнему из курицы | 39,46 | 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 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 42,83 | | 13,10 | 16,32 | 47,90 | 374,00 | 0,236 | 0,18 | 27,8 | 28,04 | 50,778 | 2,66 | 28,5 | 2,28 | 211 |
| День 12 (30 октября) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №392 Дели | Пельмени мясные отварные с маслом | 48,15 | 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 | 200/10 | 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 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 51,52 | | 11,44 | 12,38 | 38,44 | 316,00 | 0,173 | 0,491 | 0,18 | 5,443 | 82,453 | 239 | 10,6 | 0,12 | 13 |

Зав. Производством :

Калькулятор :