



МЕНЮ
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

"Согласовано"
МБОУ "Гимназия" № 3
Директор
М.Н. Абязнова

Категория 5-11 классы

№ 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 (1 марта 2023г.)																
ГТК №7	Рагу овощное из курицы		200	14,30	17,30	14,00	269,00	0,09	0,13	10,5	34,6	41,35	2,54	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
ГТК	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	16,65	18,17	38,10	379,00	0,12	0,13	10,5	40,86	45,55	2,9	28,5	2,5	217,3

День 2 (2 марта 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
ГТК	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 (3 марта 2023г.)																
№183	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
ГТК	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	9,25	8,87	59,90	353,00	0,16	0,17	0,49	150,06	37,19	1,23	0	0,33	19,5

День 4 (4 марта 2023г.)																
№392 Дел	Пельмени мясные отварные с маслом		180/10	10,34	12,18	20,34	237,00	0,159	0,491	0,18	1,283	79,45	239	10,6	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
ГТК	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	12,69	13,05	44,44	347,00	0,189	0,491	0,18	7,543	83,653	239	10,58	0,34	19,5

День 5 (6 марта 2023г.)																
№ 192	Каша рисовая молочная со слив маслом		200/10	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
ГТК	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 6 (7 марта 2023г.)																
№413	Сосиска Мусульман отварная с соусом		50/50	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
№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
ГТК	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 (9 марта 2023г.)																
№492	Плов из курицы		150/50	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
ГТК	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 8 (10 марта 2023г.)																
№311	Каша манная молочная со сливочным 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
ГТК	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	9,85	10,87	61,30	379,00	0,12	0,2	0,67	165,15	27,86	0,88	0	0,33	19,5

День 9 (11 марта 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
ГТК	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	67,43	67,43	67,43	566,00	0,28	0,20	2,53	41,93	75,80	1,95	0,00	0,33	19,50

День 10 (13 марта 2023г.)																
№193	Каша пшеничная 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
ГТК	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	9,25	8,87	59,90	353,00	0,16	0,17	0,49	150,06	37,19	1,23	0	0,33	19,5

День 11 (14 марта 2023г.)																
№413	Сосиска Мусульман отварная с соусом		50/50	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
№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
ГТК	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	67,43	67,43	67,43	578,00	0,12	0,10	0,00	40,54	26,58	2,89	0,00	0,33	19,50

Зав. Производством:
Кал.кулятор: