

МЕНЮ
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА



Категория: 5-11 классы

№ рецептур ы	Наименование блюда	Цена блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Са, мг.	Мг.	Fe, мг.	А, мг.	Е, мг.	Р, мг.
				Б	Ж	У										
День 1 (2 сентября)																
№311	Каша манная молочная со сливочным маслом	12,68	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	1,88	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный	1,24	30	2,25	0,87	15,00	75,00	0,03	0	0	6	4,2	0,33	0	0,33	20
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		15,80		9,85	10,87	61,30	379,00	0,12	0,2	0,67	165,15	27,86	0,88	0	0,33	20
День 2 (3 сентября)																
№374	Рыба (Минтай) тушеная с овощами	30,40	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	10,55	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	1,88	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0
ТТК	Хлеб ржаной	1,24	30	2,31	0,42	11,30	60,30	0,06	0	0	9,9	17,1	1,35	0	0,69	58
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		44,07		29,91	16,72	69,20	551,30	0,31	0,2	2,53	45,83	88,7	2,97	0	0,69	58
День 3 (5 сентября)																
№311	Каша "Дружба" молочная со сливочным маслом	13,87	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	1,88	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный	1,24	30	2,25	0,87	15,00	75,00	0,03	0	0	6	4,2	0,33	0	0,33	20
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		16,99		7,95	8,47	53,60	319,00	0,13	0,14	0,47	118,64	36,92	1,07	0	0,33	20
День 4 (6 сентября)																
№413	Сосиска Мусульман отварная с соусом 1шт.	20,56	50/30	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	6,79	180/5	6,60	4,70	39,40	230,00	0,07	0,02	0	11,31	9,07	0,92			
№685	Чай с сахаром	1,88	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0
ТТК	Хлеб ржаной	1,24	30	2,31	0,42	11,30	60,30	0,06	0	0	9,9	17,1	1,35	0	0,69	58
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		30,47		12,41	22,12	21,20	333,30	0,08	0,08	0	33,13	30,41	2,99	0	0,69	58
День 5 (7 сентября)																
№462	Ёжики мясные в соусе томатном	30,79	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	18,36	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	1,88	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный	1,24	30	2,25	0,87	15,00	75,00	0,03	0	0	6	4,2	0,33	0	0,33	20
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		52,27		9,25	10,62	32,13	258,00	0,05	0,04	0,35	15,13	17,49	0,93	0	0,33	20
День 6 (8 сентября)																
№487	Грудка куриная в сливочном соусе	43,28	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	10,55	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	1,88	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0
ТТК	Хлеб ржаной	1,24	30	2,31	0,42	11,30	60,30	0,06	0	0	9,9	17,1	1,35	0	0,69	58
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		56,95		18,36	15,87	66,13	489,30	0,168	0,19	0,45	71,19	82,62	3,18	27,6	0,69	58
День 7 (9 сентября)																
№311	Каша пшеничная молочная с маслом	12,40	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	1,88	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный	1,24	30	2,25	0,87	15,00	75,00	0,03	0	0	6	4,2	0,33	0	0,33	20
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		15,52		9,65	8,87	59,10	347,00	0,17	0,18	0,51	137,26	39,7	2,16	0	0,33	20
День 8 (10 сентября)																
№392	Дели Пельмени мясные отварные с бульоном	41,35	150/150	10,34	12,18	20,34	275,00	0,159	0,491	0,18	1,283	79,453	239	10,6	0,01	
№685	Чай с сахаром	1,88	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0
ТТК	Хлеб ржаной	1,24	30	2,31	0,42	11,30	60,30	0,06	0	0	9,9	17,1	1,35	0	0,69	58
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		44,47		12,75	12,60	40,74	370,30	0,219	0,491	0,18	11,443	96,553	240	10,6	0,7	58
День 9 (12 сентября)																
№311	Каша овсяная молочная со сливочным маслом	12,81	200/5	9,40	12,40	39,40	307,00	0,25	0,22	0,64	175,14	70,42	2	0	0	0
№685	Чай с сахаром	1,88	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный	1,24	30	2,25	0,87	15,00	75,00	0,03	0	0	6	4,2	0,33	0	0,33	20
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		15,93		11,75	13,27	63,50	417,00	0,28	0,22	0,64	181,4	74,62	2,36	0	0,33	20
День 10 (13 сентября)																
№413	Сосиска мусульман отварная с соусом	20,56	50/30	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	15,02	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	1,88	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0
ТТК	Хлеб ржаной	1,24	30	2,31	0,42	11,30	60,30	0,06	0	0	9,9	17,1	1,35	0	0,69	58
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		38,70		12,41	22,12	21,20	333,30	0,08	0,08	0	33,13	30,41	2,99	0	0,69	58
День 11 (14 сентября)																
№97	Жаркое по-домашнему из курицы	41,58	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	198
№685	Чай с сахаром	1,88	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный	1,24	30	2,25	0,87	15,00	75,00	0,03	0	0	6	4,2	0,33	0	0,33	20
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		44,70		21,65	20,77	43,00	444,00	0,19	0,18	8,77	30,14	52,55	3,95	28,5	2,5	217
День 12 (15 сентября)																
№492	Плов из курицы	41,12	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	1,88	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0
ТТК	Хлеб ржаной	1,24	30	2,31	0,42	11,30	60,30	0,06	0	0	9,9	17,1	1,35	0	0,69	58
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		44,24		28,51	25,72	59,00	585,30	0,14	0,16	0,64	30,53	72,05	5,05	0	0,69	58

Зав. Производством :

Калькулятор :