

МЕНЮ
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА



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

[Handwritten signature]



«Согласовано»
МБОУ «Гимназия» №3
Директор
М.Н. Абзянова

[Handwritten signature]

Категория: 1 классы

№ рецептур ы	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 (3 мая)																
183	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	12,41	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	2,43	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный	1,8	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:		16,64		9,25	8,87	59,90	353,00	0,16	0,17	0,49	150,06	37,19	1,23	0	0,33	20
День 2 (4 мая)																
№487	Грудка куриная в сливочном соусе	43,35	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	10,18	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	2,43	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0
ТТК	Хлеб ржаной	1,8	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:		57,76		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 3 (5 мая)																
№462	Ежики мясные в соусе томатном	30,86	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
№297	Гарнир гречневый	15,27	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	2,43	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный	1,8	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:		50,36		19,65	17,42	77,53	546,00	0,36	0,2	0,35	32,01	177,03	6,4	0	0,33	20
День 4 (6 мая)																
№311	Каша "Дружба" молочная со сливочным маслом	13,99	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	2,43	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0
ТТК	Хлеб ржаной	1,8	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:		18,22		8,01	8,02	49,90	304,30	0,16	0,14	0,47	122,54	49,82	2,09	0	0,69	58
День 5 (7 мая)																
№492	Плов из курицы	43,18	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	2,43	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0
ТТК	Хлеб ржаной	1,8	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:		47,41		28,51	25,72	59,00	585,30	0,14	0,16	0,64	30,53	72,05	5,05	0	0,69	58
День 6 (11 мая)																
№311	Каша пшеничная молочная с маслом	12,9	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	2,43	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный	1,8	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:		17,13		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 7 (12 мая)																
97	Жаркое по-домашнему из курицы	46,61	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	2,43	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный	1,8	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:		50,84		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 8 (13 мая)																
№311	Каша пшеничная молочная с маслом	13,14	200/5	7,20	8,88	34,10	245,50	0,18	0,16	0,51	126,04	44	1,14			
№685	Чай с сахаром	2,43	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0
ТТК	Хлеб ржаной	1,8	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:		17,37		9,61	9,30	54,50	340,80	0,24	0,16	0,51	136,2	61,1	2,52	0	0,69	58
День 9 (14 мая)																
№392 Дели	Пельмени мясные отварные с соусом	52,44	150/40	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	2,43	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный	1,8	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:		56,67		12,69	13,05	44,44	385,00	0,189	0,491	0,18	7,543	83,653	239	10,6	0,34	20
День 10 (16 мая)																
№302	Каша "Геркулес" молочная с маслом сливо.	13,45	200/5	8,00	10,10	35,00	264,40	0,2	0,18	0,5	135	66,14	1,6			
№685	Чай с сахаром	2,43	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0
ТТК	Хлеб ржаной	1,8	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:		17,68		10,41	10,52	55,40	359,70	0,26	0,18	0,5	145,16	83,24	2,98	0	0,69	58

Зав. Производством :

Калькулятор :

[Handwritten signature]