



МЕНЮ
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА



Категория 5-11 классы

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

"Согласовано"
МБОУ «Гимназия» № 3
Директор
М.Н. Абдыанова

№ рецептур	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 (17 сентября 2024г.)																
№413	Сосиски (халяль) отварные 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	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
ТТК	Хлеб ржаной		30	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06	0	0	9,9	17,1	1,35	0	0,69	58,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			35,00	13,38	14,93	61,20	437,00	0,14	0,06	0,00	32,23	32,43	3,05	0,00	0,69	58,20
День 2 (18 сентября 2024г.)																
№461	Тефтели из говядины в томатном соусе		50/50	6,75	10,40	8,40	155,00	0,04	0,06	0,7	21,59	15,3	0,69	0	0	0
№297	Каша рисовая рассыпчатая		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
Дели принт	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	13,40	15,97	76,60	505,00	0,11	0,09	0,70	33,33	49,44	1,67	0,00	0,33	19,50
День 3 (19 сентября 2024г.)																
№435	Жаркое по-домашнему из курицы		150/50	19,30	19,90	18,90	334,00	0,16	0,18	8,77	23,88	48,35	3,59	28	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
ТТК	Хлеб ржаной		30	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06	0	0	9,9	17,1	1,35	0	0,69	58,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			35,00	21,38	20,23	40,30	431,00	0,22	0,18	8,77	34,04	65,45	4,97	28	2,86	256
День 4 (20 сентября 2024г.)																
№311	Каша молочная "Дружба" с маслом		200/5	7,70	10,60	41,00	291,00	0,14	0,19	0,66	156,08	45,44	0,99	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
Дели принт	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	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
День 5 (21 сентября 2024г.)																
№443	Гречка с овощами, с мясом		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
ТТК	Хлеб ржаной		30	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06	0	0	9,9	17,1	1,35	0	0,69	58,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			35,00	16,33	18,17	45,07	411,00	0,102	0,458	0,07	10,16	32,424	1,38	28,27	1,97	58,2
День 6 (23 сентября 2024г.)																
№302	Каша ячневая молочная с маслом		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		200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0
Дели принт	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 7 (24 сентября 2024г.)																
№413	Сосиски (халяль) отварные 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
№297	Каша гречневая рассыпчатая		180/5	10,40	6,80	45,40	288,00	0,31	0,16	0	16,88	159,54	5,47	0	0	0
№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
ТТК	Хлеб ржаной		30	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06	0	0	9,9	17,1	1,35	0	0,69	58,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			35,00	17,18	17,03	67,20	495,00	0,38	0,20	0,00	37,80	182,90	7,60	0,00	0,69	58,20
День 8 (25 сентября 2024г.)																
№374	Горбуша, тушенная в 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			
№297	Каша рисовая рассыпчатая		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
Дели принт	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	6,65	5,87	68,20	350,00	0,07	0,03	0	11,74	34,14	0,98	0	0,33	19,5
День 9 (26 сентября 2024г.)																
№451	Котлеты из мяса говядины с том. соусом		50/50	10,30	9,15	8,75	160,00	0,04	0,08	0,19	21,68	17,89	0,74			
№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	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
ТТК	Хлеб ржаной		30	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06	0	0	9,9	17,1	1,35	0	0,69	58,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			35,00	18,98	14,18	69,55	487,00	0,17	0,10	0,19	43,15	44,06	3,04	0,00	0,69	58,20
День 10 (27 сентября 2024г.)																
№311	Каша манная молочная жидкая с маслом		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		200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0
Дели принт	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 11 (28 сентября 2024г.)																
№402	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			
№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
ТТК	Хлеб ржаной		30	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06	0	0	9,9	17,1	1,35	0	0,69	58,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			35,00	20,48	23,73	53,60	512,00	0,12	0,09	0,61	30,36	54,8	3,06	0	0,69	58,2
День 12 (30 сентября 2024г.)																
№311	Каша пшенная молочная жидкая с маслом		200/5	7,20	8,90	34,10	246,00	0,18	0,16	0,51	126	44	1,14			
№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
Дели принт	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	9,55	9,77	58,20	356,00	0,21	0,16	0,51	132,26	48,2	1,5	0	0,33	19,5

Зав. Производством :

Калькулятор :