

МЕНЮ  
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА



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.
				Б	Ж	У									
<b>День 1 ( 7 ноября 2024г.)</b>															
№492	Плов из курицы		110/40	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
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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>35,00</b>	<b>20,48</b>	<b>23,73</b>	<b>53,60</b>	<b>512,00</b>	<b>0,12</b>	<b>0,09</b>	<b>0,61</b>	<b>30,36</b>	<b>54,8</b>	<b>3,06</b>	<b>0</b>	<b>0,69</b>
<b>День 2 ( 8 ноября 2024г.)</b>															
№311	Каша молочная "Дружба" с маслом		200/10	7,70	10,60	41,00	291,00	0,14	0,19	0,66	156,1	45,44	0,99	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
Дели принт№1	Хлеб пшеничный		30	2,25	0,87	15,00	75,00	0,03	0	0	6	4,2	0,33	0	0,33
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>35,00</b>	<b>10,05</b>	<b>11,47</b>	<b>65,10</b>	<b>401,00</b>	<b>0,17</b>	<b>0,19</b>	<b>0,66</b>	<b>162,3</b>	<b>49,64</b>	<b>1,35</b>	<b>0</b>	<b>0,33</b>
<b>День 3 ( 9 ноября 2024г.)</b>															
№1033 Дели20	Пельмени мясные отварные с бульоном		170/70	27,90	14,40	53,50	441,00	0,18	0,18	0,9	41,6	35,1	3,96	36	2,52
№685	Чай с сахаром		200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0
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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>35,00</b>	<b>29,98</b>	<b>14,73</b>	<b>74,90</b>	<b>538,00</b>	<b>0,24</b>	<b>0,18</b>	<b>0,9</b>	<b>51,76</b>	<b>52,2</b>	<b>5,34</b>	<b>36</b>	<b>3,21</b>
<b>День 4 ( 11 ноября 2024г.)</b>															
№302	Каша ячневая молочная с маслом		200/7	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
Дели принт№1	Хлеб пшеничный		30	2,25	0,87	15,00	75,00	0,03	0	0	6	4,2	0,33	0	0,33
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>35,00</b>	<b>9,25</b>	<b>8,87</b>	<b>59,90</b>	<b>353,00</b>	<b>0,16</b>	<b>0,17</b>	<b>0,49</b>	<b>150,1</b>	<b>37,19</b>	<b>1,23</b>	<b>0</b>	<b>0,33</b>
<b>День 5 ( 12 ноября 2024г.)</b>															
№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
№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		
№685	Чай с сахаром		200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>35,00</b>	<b>17,18</b>	<b>17,03</b>	<b>67,20</b>	<b>495,00</b>	<b>0,38</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>37,80</b>	<b>182,90</b>	<b>7,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,69</b>
<b>День 6 ( 13 ноября 2024г.)</b>															
№311	Каша пшенная молочная жидкая с маслом		200/10	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
Дели принт№1	Хлеб пшеничный		30	2,25	0,87	15,00	75,00	0,03	0	0	6	4,2	0,33	0	0,33
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>35,00</b>	<b>9,55</b>	<b>9,77</b>	<b>58,20</b>	<b>356,00</b>	<b>0,21</b>	<b>0,16</b>	<b>0,51</b>	<b>132,3</b>	<b>48,2</b>	<b>1,5</b>	<b>0</b>	<b>0,33</b>
<b>День 7 ( 14 ноября 2024г.)</b>															
№290	Грудка куриная в сливочном соусе		60/40	12,50	10,50	0,17	145,00	0,03	0,07	0,48	10,28	10,49	0,98	27,6	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
№685	Чай с сахаром		200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>35,00</b>	<b>18,88</b>	<b>15,53</b>	<b>65,67</b>	<b>482,00</b>	<b>0,13</b>	<b>0,10</b>	<b>0,48</b>	<b>25,92</b>	<b>57,53</b>	<b>2,98</b>	<b>27,60</b>	<b>0,69</b>
<b>День 8 ( 15 ноября 2024г.)</b>															
№311	Каша манная молочная жидкая с маслом		200/10	6,00	8,00	29,78	216,00	0,07	0,16	0,53	127,1	18,9	0,42		
№685	Чай с сахаром		200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0
Дели принт№1	Хлеб пшеничный		30	2,25	0,87	15,00	75,00	0,03	0	0	6	4,2	0,33	0	0,33
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>35,00</b>	<b>8,35</b>	<b>8,87</b>	<b>53,88</b>	<b>326,00</b>	<b>0,1</b>	<b>0,16</b>	<b>0,53</b>	<b>133,4</b>	<b>23,1</b>	<b>0,78</b>	<b>0</b>	<b>0,33</b>
<b>День 9 ( 16 ноября 2024г.)</b>															
№492	Плов из курицы		110/40	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
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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>35,00</b>	<b>20,48</b>	<b>23,73</b>	<b>53,60</b>	<b>512,00</b>	<b>0,12</b>	<b>0,09</b>	<b>0,61</b>	<b>30,36</b>	<b>54,8</b>	<b>3,06</b>	<b>0</b>	<b>0,69</b>
<b>День 10 ( 18 ноября 2024г.)</b>															
№302	Каша ячневая молочная с 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
Дели принт№1	Хлеб пшеничный		30	2,25	0,87	15,00	75,00	0,03	0	0	6	4,2	0,33	0	0,33
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>35,00</b>	<b>9,25</b>	<b>8,87</b>	<b>59,90</b>	<b>353,00</b>	<b>0,16</b>	<b>0,17</b>	<b>0,49</b>	<b>150,1</b>	<b>37,19</b>	<b>1,23</b>	<b>0</b>	<b>0,33</b>
<b>День 11 ( 19 ноября 2024г.)</b>															
№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
№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		
№685	Чай с сахаром		200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>35,00</b>	<b>13,38</b>	<b>14,93</b>	<b>61,20</b>	<b>437,00</b>	<b>0,14</b>	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>	<b>32,23</b>	<b>32,43</b>	<b>3,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,69</b>
<b>День 12 ( 20 ноября 2024г.)</b>															
№311	Каша рисовая молочная с маслом		200/10	5,00	8,00	31,00	216,00	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
Дели принт№1	Хлеб пшеничный		30	2,25	0,87	15,00	75,00	0,03	0	0	6	4,2	0,33	0	0,33
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>35,00</b>	<b>7,35</b>	<b>8,87</b>	<b>55,10</b>	<b>326,00</b>	<b>0,16</b>	<b>0,17</b>	<b>0,49</b>	<b>150,1</b>	<b>37,19</b>	<b>1,23</b>	<b>0</b>	<b>0,33</b>
<b>День 13 ( 21 ноября 2024г.)</b>															
№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		
№107	Пюре гороховое		180/5	17,70	5,80	41,60	292,00	0,061	0,12	0	98,97	89,65	5,83		0

	Чай с сахаром		200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0		
	Хлеб ржаной		30	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06	0	0	9,9	17,1	1,35	0	0,69	5	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>35,00</b>		<b>30,08</b>	<b>15,28</b>	<b>71,75</b>	<b>549,00</b>	<b>0,16</b>	<b>0,20</b>	<b>0,19</b>	<b>130,81</b>	<b>124,64</b>	<b>7,95</b>	<b>0,00</b>	<b>0,69</b>	<b>5</b>	
<b>День 14 ( 22 ноября 2024г. )</b>																	
№311	Каша пшеничная молочная с маслом		200/10	7,20	8,10	35,40	237,00	0,13	0,18	0,51	131	35,5	1,8	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		
Дели принт№1	Хлеб пшеничный		30	2,25	0,87	15,00	75,00	0,03	0	0	6	4,2	0,33	0	0,33	1	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>35,00</b>		<b>9,55</b>	<b>8,97</b>	<b>59,50</b>	<b>347,00</b>	<b>0,16</b>	<b>0,18</b>	<b>0,51</b>	<b>137,3</b>	<b>39,7</b>	<b>2,16</b>	<b>0</b>	<b>0,33</b>	<b>1</b>	
<b>День 15 ( 23 ноября 2024г. )</b>																	
№302	Каша гречневая молочная с маслом		200/10	8,80	9,00	35,70	260,00	0,13	0,18	0,51	131	35,5	1,8	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		
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	5	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>35,00</b>		<b>10,88</b>	<b>9,33</b>	<b>57,10</b>	<b>357,00</b>	<b>0,19</b>	<b>0,18</b>	<b>0,51</b>	<b>141,2</b>	<b>52,6</b>	<b>3,18</b>	<b>0</b>	<b>0,69</b>	<b>5</b>	
<b>День 16 ( 25 ноября 2024г. )</b>																	
№311	Каша молочная "Дружба" с маслом		200/10	7,70	10,60	41,00	291,00	0,14	0,19	0,66	156,1	45,44	0,99	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		
Дели принт№1	Хлеб пшеничный		30	2,25	0,87	15,00	75,00	0,03	0	0	6	4,2	0,33	0	0,33	1	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>35,00</b>		<b>10,05</b>	<b>11,47</b>	<b>65,10</b>	<b>401,00</b>	<b>0,17</b>	<b>0,19</b>	<b>0,66</b>	<b>162,3</b>	<b>49,64</b>	<b>1,35</b>	<b>0</b>	<b>0,33</b>	<b>1</b>	
<b>День 17 ( 26 ноября 2024г. )</b>																	
№413	Сосиски (халыль) 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		
№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				
№685	Чай с сахаром		200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	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	5	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>35,00</b>		<b>17,18</b>	<b>17,03</b>	<b>67,20</b>	<b>495,00</b>	<b>0,38</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>37,80</b>	<b>182,90</b>	<b>7,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,69</b>	<b>5</b>	
<b>День 18 ( 27 ноября 2024г. )</b>																	
№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		
№685	Чай с сахаром		200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0		
Дели принт№1	Хлеб пшеничный		30	2,25	0,87	15,00	75,00	0,03	0	0	6	4,2	0,33	0	0,33	1	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>35,00</b>		<b>22,12</b>	<b>12,87</b>	<b>71,33</b>	<b>494,00</b>	<b>0,21</b>	<b>0,14</b>	<b>1,69</b>	<b>31,86</b>	<b>61,94</b>	<b>1,63</b>	<b>0,00</b>	<b>0,33</b>	<b>1</b>	
<b>День 19 ( 28 ноября 2024г. )</b>																	
№462	Ёжики из говяд. с рисом в соусе томатном		60/40	5,70	8,10	6,70	123,00	0,02	0,04	0,3	7,39	11,08	0,48	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		
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	5	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>35,00</b>		<b>14,38</b>	<b>13,13</b>	<b>67,50</b>	<b>450,00</b>	<b>0,15</b>	<b>0,06</b>	<b>0,30</b>	<b>28,86</b>	<b>37,25</b>	<b>2,78</b>	<b>0,00</b>	<b>0,69</b>	<b>5</b>	
<b>День 20 ( 29 ноября 2024г. )</b>																	
№311	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом		200/10	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		
Дели принт№1	Хлеб пшеничный		30	2,25	0,87	15,00	75,00	0,03	0	0	6	4,2	0,33	0	0,33	1	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>35,00</b>		<b>9,55</b>	<b>9,77</b>	<b>58,20</b>	<b>356,00</b>	<b>0,21</b>	<b>0,16</b>	<b>0,51</b>	<b>132,3</b>	<b>48,2</b>	<b>1,5</b>	<b>0</b>	<b>0,33</b>	<b>1</b>	
<b>День 21 ( 30 ноября 2024г. )</b>																	
№1033 Дели201	Пельмени мясные отварные с бульоном		170/70	27,90	14,40	53,50	441,00	0,18	0,18	0,9	41,6	35,1	3,96	36	2,52	286	
№685	Чай с сахаром		200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	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	5	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>35,00</b>		<b>29,98</b>	<b>14,73</b>	<b>74,90</b>	<b>538,00</b>	<b>0,24</b>	<b>0,18</b>	<b>0,9</b>	<b>51,76</b>	<b>52,2</b>	<b>5,34</b>	<b>36</b>	<b>3,21</b>	<b>344</b>	

Зав. Производством :

*Сидур*

Калькулятор :

*Алф*