

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.	Р, мг.
				Б	Ж	У										
День 1 (16 декабря 2024г.)																
№311	Каша пшеничная молочная с маслом		150/10	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	
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		9,28	8,43	56,80	334,00	0,19	0,18	0,51	141,2	52,6	3,18	0	0,69	58,2
День 2 (17 декабря 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	
№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	
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	19,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35,00		17,45	17,57	69,90	508,00	0,36	0,20	0,00	33,90	170,00	6,58	0,00	0,33	19,5
День 3 (18 декабря 2024г.)																
№311	Каша рисовая молочная с маслом		150/10	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	
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		7,08	8,33	52,40	313,00	0,19	0,17	0,49	154	50,09	2,25	0	0,69	58,2
День 4 (19 декабря 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			
№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	19,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35,00		19,25	14,72	72,25	500,00	0,14	0,10	0,19	39,25	31,16	2,02	0,00	0,33	19,5
День 5 (20 декабря 2024г.)																
№311	Каша манная молочная жидкая с маслом		150/10	5,40	7,80	26,80	194,00	0,06	0,14	0,48	114,4	17,03	0,38			
№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	58,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35,00		7,48	8,13	48,20	291,00	0,12	0,14	0,48	124,6	34,13	1,76	0	0,69	58,2
День 6 (21 декабря 2024г.)																
№443	Гречка с овощами, с мясным фаршем		150/30	21,90	21,30	32,40	412,00	0,07	0,13	0,54	17,11	46,2	3,08	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	
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	19,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35,00		24,25	22,17	56,50	522,00	0,1	0,13	0,54	23,37	50,4	3,44	28,27	1,61	19,5
День 7 (23 декабря 2024г.)																
№311	Каша молочная "Дружба" с маслом		150/10	5,60	7,60	29,50	209,00	0,1	0,14	0,47	112,4	32,72	0,71	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		7,68	7,93	50,90	306,00	0,16	0,14	0,47	122,5	49,82	2,09	0	0,69	58,2
День 8 (24 декабря 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
№107	Пюре гороховое		180/5	17,70	5,80	41,60	292,00	0,061	0,12	0	98,97	89,65	5,83			
№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№1	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		24,75	16,57	66,10	512,00	0,10	0,16	0,00	115,99	100,11	6,94	0,00	0,33	19,5
День 9 (25 декабря 2024г.)																
№374	Рыба (минтай), 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
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		21,85	12,33	68,63	481,00	0,24	0,14	1,69	35,76	74,84	2,65	0,00	0,69	58,2
День 10 (26 декабря 2024г.)																
№462	Ёжики из говяд. с рисом в соусе томатном		50/50	5,70	8,10	6,70	123,00	0,02	0,04	0,3	7,39	11,08	0,48	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			
№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№1	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		14,65	13,67	70,20	463,00	0,12	0,06	0,30	24,96	24,35	1,76	0,00	0,33	19,5
День 11 (27 декабря 2024г.)																
№302	Каша ячневая молочная с маслом		150/10	6,20	7,20	32,20	219,00	0,12	0,15	0,44	129,4	29,69	0,78			
№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		8,28	7,53	53,60	316,00	0,18	0,15	0,44	139,6	46,79	2,16	0	0,69	58,2
День 12 (28 декабря 2024г.)																
№1033 Дели201	Пельмени мясные отварные с бульоном		120/50	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	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	19,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35,00		30,25	15,27	77,60	551,00	0,21	0,18	0,9	47,86	39,3	4,32	36	2,86	306

Зав. Производством :

Калькулятор :