

МЕНЮ  
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА



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

Категория 5-11 классы



Согласовано  
МБОУ «Гимназия №3»  
Директор  
И.И.Аблянова

№ 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										
<b>День 1 (3 апреля 2023г.)</b>																
№311	Каша пшеничная молочная с маслом		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		200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0
ТТК	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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>35,00</b>	<b>9,65</b>	<b>8,87</b>	<b>59,10</b>	<b>347,00</b>	<b>0,17</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>19,5</b>
<b>День 2 (4 апреля 2023г.)</b>																
№413	Сосиска Мусульман.отварная с соусом		50/40	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
№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	2,31	0,42	11,30	60,30	0,06	0	0	9,9	17,1	1,35	0	0,69	58,2
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>35,00</b>	<b>13,71</b>	<b>15,02</b>	<b>60,20</b>	<b>435,30</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>58,20</b>
<b>День 3 (5 апреля 2023г.)</b>																
№462	Ёжики мясные в соусе томатном		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 рисовый		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 пшеничный		30	2,25	0,87	15,00	75,00	0,03	0	0	6	4,2	0,33	0	0,33	19,5
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>35,00</b>	<b>13,55</b>	<b>15,32</b>	<b>76,23</b>	<b>498,00</b>	<b>0,09</b>	<b>0,07</b>	<b>0,35</b>	<b>20,61</b>	<b>47,43</b>	<b>1,55</b>	<b>0,00</b>	<b>0,33</b>	<b>19,50</b>
<b>День 4 (6 апреля 2023г.)</b>																
№492	Плов из курицы		50/150	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	2,31	0,42	11,30	60,30	0,06	0	0	9,9	17,1	1,35	0	0,69	58,2
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>35,00</b>	<b>20,81</b>	<b>23,82</b>	<b>52,60</b>	<b>510,30</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>58,2</b>
<b>День 5 (7 апреля 2023г.)</b>																
№311	Каша «Дружба» молочная со сливочным маслом		200/5	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 пшеничный		30	2,25	0,87	15,00	75,00	0,03	0	0	6	4,2	0,33	0	0,33	19,5
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>35,00</b>	<b>7,95</b>	<b>8,47</b>	<b>53,60</b>	<b>319,00</b>	<b>0,13</b>	<b>0,14</b>	<b>0,47</b>	<b>118,6</b>	<b>36,92</b>	<b>1,07</b>	<b>0</b>	<b>0,33</b>	<b>19,5</b>
<b>День 6 (8 апреля 2023г.)</b>																
№374	Рыба (Минтай) тушенная с овощами		80/50	23,20	11,60	4,70	216,00	0,21	0,17	2,53	30,19	41,96	0,87			
№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	0
ТТК	Хлеб ржаной		30	2,31	0,42	11,30	60,30	0,06	0	0	9,9	17,1	1,35	0	0,69	58,2
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>35,00</b>	<b>32,21</b>	<b>16,72</b>	<b>64,50</b>	<b>541,30</b>	<b>0,34</b>	<b>0,19</b>	<b>2,53</b>	<b>51,56</b>	<b>67,83</b>	<b>3,27</b>	<b>0,00</b>	<b>0,69</b>	<b>58,20</b>
<b>День 7 (10 апреля 2023г.)</b>																
№311	Каша манная молочная со сливочным маслом		200/5	7,50	10,00	37,20	269,00	0,09	0,2	0,67	158,9	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
ТТК	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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>35,00</b>	<b>9,85</b>	<b>10,87</b>	<b>61,30</b>	<b>379,00</b>	<b>0,12</b>	<b>0,2</b>	<b>0,67</b>	<b>165,2</b>	<b>27,86</b>	<b>0,88</b>	<b>0</b>	<b>0,33</b>	<b>19,5</b>
<b>День 8 (11 апреля 2023г.)</b>																
№413	Сосиска Мусульман.отварная с соусом		50/40	4,70	9,90	0,40	110,00	0,01	0,04	0	10,76	6,26	0,75	0	0	0
№297	Гарнир гречневый		180/5	10,40	6,80	45,40	288,00	0,31	0,16	0	18,88	16,54	1,47			
№685	Чай с сахаром		200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0
ТТК	Хлеб ржаной		30	2,31	0,42	11,30	60,30	0,06	0	0	9,9	17,1	1,35	0	0,69	58,2
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>35,00</b>	<b>17,51</b>	<b>17,12</b>	<b>66,20</b>	<b>493,30</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>58,20</b>
<b>День 9 (12 апреля 2023г.)</b>																
№436	Жаркое по-домашнему из курицы		50/150	19,30	19,90	18,90	334,00	0,16	0,18	8,77	23,88	48,35	3,59	23	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 пшеничный		30	2,25	0,87	15,00	75,00	0,03	0	0	6	4,2	0,33	0	0,33	19,5
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>35,00</b>	<b>21,65</b>	<b>20,77</b>	<b>43,00</b>	<b>444,00</b>	<b>0,19</b>	<b>0,18</b>	<b>8,77</b>	<b>30,14</b>	<b>52,55</b>	<b>3,95</b>	<b>28</b>	<b>2,5</b>	<b>217,3</b>
<b>День 10 (13 апреля 2023г.)</b>																
№487	Грудка куриная в сливочном соусе		60/40	11,65	10,75	1,63	154,00	0,088	0,16	0,45	55,55	35,58	1,18	27,6	0	0
№297	Гарнир рисовый		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	2,31	0,42	11,30	60,30	0,06	0	0	9,9	17,1	1,35	0	0,69	58,2
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>35,00</b>	<b>18,36</b>	<b>15,87</b>	<b>66,13</b>	<b>489,30</b>	<b>0,17</b>	<b>0,19</b>	<b>0,45</b>	<b>71,19</b>	<b>82,52</b>	<b>3,16</b>	<b>27,60</b>	<b>0,69</b>	<b>58,20</b>
<b>День 11 (14 апреля 2023г.)</b>																
№193	Каша ячневая молочная со сливочным 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
ТТК	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
<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>19,5</b>
<b>День 12 (15 апреля 2023г.)</b>																
№392	Деп.Гельмели мясные отварные с маслом		200/5	11,49	13,53	22,50	280,00	0,159	0,491	0,18	1,283	79,493	239	10,58	0,01	
№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	2,31	0,42	11,30	60,30	0,06	0	0	9,9	17,1	1,35	0	0,69	58,2
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>35,00</b>	<b>13,90</b>	<b>13,95</b>	<b>43,90</b>	<b>358,30</b>	<b>0,219</b>	<b>0,491</b>	<b>0,18</b>	<b>11,44</b>	<b>96,563</b>	<b>240</b>	<b>10,58</b>	<b>0,7</b>	<b>58,2</b>

Зав. Производством :  
Калькулятор :

*Сидорова*  
*Евдокимов*