

МЕНЮ  
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА



«Одтверждаю»  
ООО «Благо-Волга»  
Директор  
Е.П.Флегонтова



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

Категория 5-11 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										
<b>День 1 (7 ноября)</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	0,3	20
<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>0,3</b>	<b>20</b>
<b>День 2 (8 ноября)</b>																
№413	Сосиска Мусульман. отварная с соусом.		50/40	10,00	21,70	0,80	238,00	0,02	0,08	0	22,97	13,31	1,61	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
ТТК	Хлеб ржаной		30	2,31	0,42	11,30	60,30	0,06	0	0	9,9	17,1	1,35	0	0,7	58
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>35,00</b>		<b>19,01</b>	<b>26,82</b>	<b>60,60</b>	<b>563,30</b>	<b>0,15</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>44,44</b>	<b>39,48</b>	<b>3,91</b>	<b>0</b>	<b>0,7</b>	<b>58</b>
<b>День 3 (9 ноября)</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
№138	Картофельное пюре		180	3,7	5,90	24,00	166,00	0,14	0,12	12,5	42,72	34,08	1,24	38	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	0,7	58
ТТК	Хлеб пшеничный		30	2,25	0,87	15,00	75,00	0,03	0	0	6	4,2	0,33	0	0,3	20
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>35,00</b>		<b>15,26</b>	<b>16,94</b>	<b>67,43</b>	<b>484,30</b>	<b>0,25</b>	<b>0,16</b>	<b>12,8</b>	<b>57,85</b>	<b>51,57</b>	<b>3,52</b>	<b>38</b>	<b>0,3</b>	<b>20</b>
<b>День 4 (10 ноября)</b>																
№487	Грудка куриная в сливочном соусе		60/40	11,65	10,75	1,63	154,00	0,068	0,16	0,45	55,55	35,58	1,18	28	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	0,7	58
<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>0,168</b>	<b>0,19</b>	<b>0,45</b>	<b>71,19</b>	<b>82,62</b>	<b>3,18</b>	<b>28</b>	<b>0,7</b>	<b>58</b>
<b>День 5 (11 ноября)</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	0,3	20
<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>0,3</b>	<b>20</b>
<b>День 6 (12 ноября)</b>																
№352 Дел	Пельмени мясные отварные с маслом		180/10	10,34	12,18	20,34	237,00	0,159	0,491	0,18	1,283	79,45	239	11	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
ТТК	Хлеб ржаной		30	2,31	0,42	11,30	60,30	0,06	0	0	9,9	17,1	1,35	0	0,7	58
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>35,00</b>		<b>19,35</b>	<b>17,30</b>	<b>80,14</b>	<b>562,30</b>	<b>0,289</b>	<b>0,511</b>	<b>0,18</b>	<b>22,75</b>	<b>105,6</b>	<b>241</b>	<b>11</b>	<b>0,7</b>	<b>58</b>
<b>День 7 (14 ноября)</b>																
183	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	0,3	20
<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>0,3</b>	<b>20</b>
<b>День 8 (15 ноября)</b>																
№413	Сосиска Мусульман. отварная с соусом.		50/40	10,00	21,70	0,80	238,00	0,02	0,08	0	22,97	13,31	1,61	0	0	0
№297	Гарнир гречневый		180/5	10,40	6,80	45,40	288,00	0,31	0,16	0	16,88	159,5	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	0
ТТК	Хлеб ржаной		30	2,31	0,42	11,30	60,30	0,06	0	0	9,9	17,1	1,35	0	0,7	58
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>35,00</b>		<b>22,81</b>	<b>28,92</b>	<b>66,60</b>	<b>621,30</b>	<b>0,39</b>	<b>0,24</b>	<b>0</b>	<b>50,01</b>	<b>190</b>	<b>8,46</b>	<b>0</b>	<b>0,7</b>	<b>58</b>

Зав. Производством :

Калькулятор :