



МЕНЮ  
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

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



"Согласовано"  
МБОУ "Гимназия" №3  
Директор  
М.Н. Абзянова

№ 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										
<b>День 1 ( 8 ноября )</b>																
195	Каша "Дружба" молочная со сливочным маслом	13,23	200/7	5,60	7,60	29,50	209,00	0,1	0,14	0,47	112,38	32,72	0,71	0	0	0
282	Чай с сахаром	1,77	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0
	Хлеб пшеничный	1,6	30	1,00	0,20	9,00	44,00	0,014	0	0	3,9	3	0,37	0	0,11	13
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>16,6</b>		<b>6,70</b>	<b>7,80</b>	<b>47,60</b>	<b>288,00</b>	<b>0,114</b>	<b>0,14</b>	<b>0,47</b>	<b>116,54</b>	<b>35,72</b>	<b>1,11</b>	<b>0</b>	<b>0,11</b>	<b>13</b>
<b>День 2 ( 9 ноября )</b>																
83	Грудка куриная в сливочном соусе	41,09	60/30	11,65	10,75	1,63	154,00	0,068	0,16	0,45	55,55	35,58	1,18	27,6	0	0
211	Макаронные изделия отварные с маслом	6,04	180/5	7,54	0,90	38,72	193,20	0,08	0	0,02	1,04	7,6	0	10,8	0	0
282	Чай с сахаром	1,77	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0
	Хлеб ржаной	1,6	30	1,00	0,20	9,00	44,00	0,014	0	0	3,9	3	0,37	0	0,11	13
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>50,5</b>		<b>20,29</b>	<b>11,85</b>	<b>58,45</b>	<b>426,20</b>	<b>0,162</b>	<b>0,16</b>	<b>0,47</b>	<b>60,75</b>	<b>46,18</b>	<b>1,58</b>	<b>38,4</b>	<b>0,11</b>	<b>13</b>
<b>День 3 ( 10 ноября )</b>																
118	Рагу овощное с курицей	42,12	50/150	12,00	16,12	29,80	295,00	0,222	0,18	27,8	23,88	47,778	2,26	28,5	2,17	198
282	Чай с сахаром	1,77	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0
	Хлеб пшеничный	1,6	30	1,00	0,20	9,00	44,00	0,014	0	0	3,9	3	0,37	0	0,11	13
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>45,49</b>		<b>13,10</b>	<b>16,32</b>	<b>47,90</b>	<b>374,00</b>	<b>0,236</b>	<b>0,18</b>	<b>27,8</b>	<b>28,04</b>	<b>50,778</b>	<b>2,66</b>	<b>28,5</b>	<b>2,28</b>	<b>211</b>
<b>День 4 ( 11 ноября )</b>																
214	Макаронны, запеченные с яйцом с сыром	36,33	180/20/10	13,32	15,36	38,64	351,60	0,084	0,132	0,18	270,4	23,12	1,09			
282	Чай с сахаром	1,77	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0
	Хлеб ржаной	1,6	30	1,00	0,20	9,00	44,00	0,014	0	0	3,9	3	0,37	0	0,11	13
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>39,7</b>		<b>14,42</b>	<b>15,56</b>	<b>56,74</b>	<b>430,60</b>	<b>0,098</b>	<b>0,132</b>	<b>0,18</b>	<b>274,56</b>	<b>26,12</b>	<b>1,49</b>	<b>0</b>	<b>0,11</b>	<b>13</b>
<b>День 5 ( 12 ноября )</b>																
182	Каша пшеничная молочная с маслом	12,22	200/7	10,90	11,30	44,50	325,00	0,26	0,28	0,61	149,78	132	4,13			
282	Чай с сахаром	1,77	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0
	Хлеб пшеничный	1,6	30	1,00	0,20	9,00	44,00	0,014	0	0	3,9	3	0,37	0	0,11	13
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>15,59</b>		<b>12,00</b>	<b>11,50</b>	<b>62,60</b>	<b>404,00</b>	<b>0,274</b>	<b>0,28</b>	<b>0,61</b>	<b>153,94</b>	<b>135</b>	<b>4,53</b>	<b>0</b>	<b>0,11</b>	<b>13</b>
<b>День 6 ( 13 ноября )</b>																
205	Плов с изюмом	19,94	200	4,60	17,90	51,60	387,00	0,06	0,04	1,82	20,48	40,13	0,89			
282	Чай с сахаром	1,77	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0
	Хлеб ржаной	1,6	30	1,00	0,20	9,00	44,00	0,014	0	0	3,9	3	0,37	0	0,11	13
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>23,31</b>		<b>5,70</b>	<b>18,10</b>	<b>69,70</b>	<b>466,00</b>	<b>0,074</b>	<b>0,04</b>	<b>1,82</b>	<b>24,64</b>	<b>43,13</b>	<b>1,29</b>	<b>0</b>	<b>0,11</b>	<b>13</b>
<b>День 7 ( 15 ноября )</b>																
193	Каша пшеничная молочная с маслом	12,95	200/7	7,20	8,88	34,10	245,50	0,18	0,16	0,51	126,04	44	1,14			
282	Чай с сахаром	1,77	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0
	Хлеб пшеничный	1,6	30	1,00	0,20	9,00	44,00	0,014	0	0	3,9	3	0,37	0	0,11	13
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>16,32</b>		<b>8,30</b>	<b>9,08</b>	<b>52,20</b>	<b>324,50</b>	<b>0,194</b>	<b>0,16</b>	<b>0,51</b>	<b>130,2</b>	<b>47</b>	<b>1,54</b>	<b>0</b>	<b>0,11</b>	<b>13</b>
<b>День 8 ( 16 ноября )</b>																
83	Гуляш из куриных грудок	42,69	50/50	11,65	10,75	1,63	154,00	0,068	0,16	0,45	55,55	35,58	1,18	27,6	0	0
176	Гарнир рисовый с маслом	7,47	180/5	4,30	4,70	44,10	240,00	0,04	0,03	0	5,48	29,94	0,62	0	0	0
282	Чай с сахаром	1,77	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0
	Хлеб ржаной	1,6	30	1,00	0,20	9,00	44,00	0,014	0	0	3,9	3	0,37	0	0,11	13
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>53,53</b>		<b>17,05</b>	<b>15,65</b>	<b>63,83</b>	<b>473,00</b>	<b>0,122</b>	<b>0,19</b>	<b>0,45</b>	<b>65,19</b>	<b>68,52</b>	<b>2,2</b>	<b>27,6</b>	<b>0,11</b>	<b>13</b>
<b>День 9 ( 17 ноября )</b>																
104	Биточки рыбные с соусом	25,37	100/30	19,00	12,80	18,30	266,00	0,17	0,16	0,45	55,55	35,58	1,18	0	0	0
139	Картофельное пюре с маслом	17,18	180/5	3,7	5,90	24,00	166,00	0,14	0,12	12,45	42,72	34,08	1,24	38	0	0
282	Чай с сахаром	1,77	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0
	Хлеб пшеничный	1,6	30	1,00	0,20	9,00	44,00	0,014	0	0	3,9	3	0,37	0	0,11	13
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>45,92</b>		<b>23,80</b>	<b>18,90</b>	<b>60,40</b>	<b>511,00</b>	<b>0,324</b>	<b>0,28</b>	<b>12,9</b>	<b>102,43</b>	<b>72,66</b>	<b>2,82</b>	<b>38</b>	<b>0,11</b>	<b>13</b>
<b>День 10 ( 18 ноября )</b>																
182	Каша гречневая молочная с маслом	17,37	200/7	8,77	9,00	35,67	260,00	0,21	0,22	0,49	119,82	105,6	3,3			
282	Чай с сахаром	1,77	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0
	Хлеб ржаной	1,6	30	1,00	0,20	9,00	44,00	0,014	0	0	3,9	3	0,37	0	0,11	13
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>20,74</b>		<b>9,87</b>	<b>9,20</b>	<b>53,77</b>	<b>339,00</b>	<b>0,224</b>	<b>0,22</b>	<b>0,49</b>	<b>123,98</b>	<b>108,6</b>	<b>3,7</b>	<b>0</b>	<b>0,11</b>	<b>13</b>
<b>День 11 ( 19 ноября )</b>																
83	Грудка куриная в сливочном соусе	41,09	60/30	11,65	10,75	1,63	154,00	0,068	0,16	0,45	55,55	35,58	1,18	27,6	0	0
211	Макаронные изделия отварные с маслом	6,04	180/5	7,54	0,90	38,72	193,20	0,08	0	0,02	1,04	7,6	0	10,8	0	0
282	Чай с сахаром	1,77	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0
	Хлеб пшеничный	1,6	30	1,00	0,20	9,00	44,00	0,014	0	0	3,9	3	0,37	0	0,11	13
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>50,5</b>		<b>20,29</b>	<b>11,85</b>	<b>58,45</b>	<b>426,20</b>	<b>0,162</b>	<b>0,16</b>	<b>0,47</b>	<b>60,75</b>	<b>46,18</b>	<b>1,58</b>	<b>38,4</b>	<b>0,11</b>	<b>13</b>
<b>День 12 ( 20 ноября )</b>																
131	Плов из курицы	38,93	50/150	12,00	16,12	29,80	295,00	0,222	0,18	27,8	23,88	47,778	2,26	28,5	2,17	198
282	Чай с сахаром	1,77	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0
	Хлеб ржаной	1,6	30	1,00	0,20	9,00	44,00	0,014	0	0	3,9	3	0,37	0	0,11	13
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>42,3</b>		<b>13,10</b>	<b>16,32</b>	<b>47,90</b>	<b>374,00</b>	<b>0,236</b>	<b>0,18</b>	<b>27,8</b>	<b>28,04</b>	<b>50,778</b>	<b>2,66</b>	<b>28,5</b>	<b>2,28</b>	<b>211</b>

Зав. Производством :

Калькулятор :