



МЕНЮ
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА



Категория 5-11 классы

№ рецептур	Наименование блюда	Цена блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.	A, мг.	E, мг.	P, мг.
				Б	Ж	У										
День 1 (20 сентября)																
83	Грудка куриная в сливочном соусе	36,76	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
176	Гарнир рисовый с маслом	7,42	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	2,06	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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		47,84		17,05	15,65	63,83	473,00	0,122	0,19	0,45	65,19	68,52	2,2	27,6	0,11	0
День 2 (21 сентября)																
195	Каша "Дружба" молочная со сливочным маслом	14,31	200/10	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	2,06	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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		17,97		6,70	7,80	47,60	288,00	0,114	0,14	0,47	116,54	35,72	1,11	0	0,11	13
День 3 (22 сентября)																
98	Котлета из мяса говядины	46,02	100	19,00	12,80	18,30	266,00	0,17	0,16	0,45	55,55	35,58	1,18	0	0	0
211	Макаронные изделия отварные с маслом	5,42	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	2,06	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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55,1		27,64	13,90	75,12	538,20	0,264	0,16	0,47	60,75	46,18	1,58	10,8	0,11	13
День 4 (23 сентября)																
131	Плов из курицы	35,74	50/150	12,00	16,12	29,80	295,00	0,222	0,18	27,8	23,68	47,778	2,26	28,5	2,17	198
282	Чай с сахаром	2,06	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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		39,4		13,10	16,32	47,90	374,00	0,236	0,18	27,8	28,04	50,778	2,66	28,5	2,28	211
День 5 (24 сентября)																
190	Каша манная молочная со сливочным маслом	13,71	200/10	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	2,06	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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		17,37		6,70	7,80	47,60	288,00	0,114	0,14	0,47	116,54	35,72	1,11	0	0,11	13
День 6 (25 сентября)																
83	Ежики мясные в соусе томатном	32,22	80/30	19,00	12,80	18,30	266,00	0,17	0,16	0,45	55,55	35,58	1,18	0	0	0
211	Макаронные изделия отварные с маслом	5,42	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	2,06	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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		41,3		27,64	13,90	75,12	538,20	0,264	0,16	0,47	60,75	46,18	1,58	10,8	0,11	0
День 7 (27 сентября)																
182	Каша пшеничная молочная с маслом	14,03	200/10	10,90	11,30	44,50	325,00	0,26	0,28	0,61	149,78	132	4,13			
282	Чай с сахаром	2,06	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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		17,69		12,00	11,50	62,60	404,00	0,274	0,28	0,61	153,94	135	4,53	0	0,11	13
День 8 (28 сентября)																
124	Жаркое по-домашнему из курицы	36,07	50/150	12,00	16,12	29,80	295,00	0,222	0,18	27,8	23,68	47,778	2,26	28,5	2,17	198
282	Чай с сахаром	2,06	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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		39,73		13,10	16,32	47,90	374,00	0,236	0,18	27,8	28,04	50,778	2,66	28,5	2,28	211
День 9 (29 сентября)																
83	Гуляш из куриных грудок	38,23	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	7,42	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	2,06	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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		49,31		17,05	15,65	63,83	473,00	0,122	0,19	0,45	65,19	68,52	2,2	27,6	0,11	13
День 10 (30 сентября)																
195	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	12,72	200/10	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	2,06	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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		16,38		6,70	7,80	47,60	288,00	0,114	0,14	0,47	116,54	35,72	1,11	0	0,11	13

Зав. Производством :

Калькулятор :