

## Дополнительное питание

МЕНЮ  
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА«Утверждаю»  
ООО «Благо»  
Директор  
Е.П.Флегонтова«Согласовано»  
МБОУ "ООШ" № 6  
Директор  
Л.А.ГабитоваКатегория 5-11 классы  
:( дети мобилизованных)

№ рецептур ы	Наименование блюда	Цена блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетич еская 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 ( 14 октября 2024г.)																
№492	Плов из курицы		110/40	17,10	21,40	28,40	314,00	0,05	0,08	0,55	18,39	33,9	1,54			
№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 Хлеб пшеничный		30	2,25	0,87	15,00	75,00	0,03	0	0	6	4,2	0,33	0	0,33	20
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35,00		19,45	22,27	52,50	424,00	0,08	0,08	0,55	24,65	38,1	1,9	0	0,33	20
День 2 ( 15 октября 2024г.)																
№451	Котлеты из мяса говядины с том. соусом		50/30	10,10	9,06	8,69	158,00	0,04	0,08	0,18	21,66	17,85	0,9			
№297	Каша гречневая рассыпчатая		100/5	10,40	6,80	45,40	160,00	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	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06	0	0	9,9	17,1	1,35	0	0,69	58
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35,00		12,48	7,13	66,80	257,00	0,37	0,16	0	27,04	176,6	6,85	0	0,69	58
День 3 ( 16 октября 2024г.)																
№461	Тефтели из говядины в томатном соусе		50/30	6,75	10,40	8,40	155,00	0,04	0,06	0,7	21,59	15,3	0,69			
№332	Макаронные изделия отварные		100/5	3,60	2,60	21,80	128,00	0,03	0,01	0	6,28	5,03	0,51	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
	Дели принт Хлеб пшеничный		30	2,25	0,87	15,00	75,00	0,03	0	0	6	4,2	0,33	0	0,33	20
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35,00		5,95	3,47	45,90	238,00	0,06	0,01	0	12,54	9,23	0,87	0	0,33	20
День 4 ( 17 октября 2024г.)																
№340	Омлет натуральный с маслом		100/5	9,75	15,08	1,75	182,00	0,04	0,3	0,14	66,68	11,2	1,67			
№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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35,00		11,83	15,41	23,15	279,00	0,1	0,3	0,14	76,84	28,3	3,05	0	0,69	58
День 5 ( 18 октября 2024г.)																
№436	Жаркое по домашнему из курицы		110/40	19,30	19,90	18,90	334,00	0,16	0,18	8,77	23,88	48,35	3,59	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
	Дели принт Хлеб пшеничный		30	2,25	0,87	15,00	75,00	0,03	0	0	6	4,2	0,33	0	0,33	20
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35,00		21,65	20,77	43,00	444,00	0,19	0,18	8,77	30,14	52,55	3,95	0	0,33	20
День 6 ( 19 октября 2024г.)																
№311	Каша гречневая 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 ржаной		30	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06	0	0	9,9	17,1	1,35	0	0,69	58
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35,00		9,58	10,33	58,60	366,00	0,15	0,2	0,67	169,1	40,76	1,9	0	0,69	58
День 7 ( 21 октября 2024г.)																
№451	Котлеты из мяса говядины с том. соусом		50/30	10,10	9,06	8,69	158,00	0,04	0,08	0,18	21,66	17,85	0,9			
№332	Макаронные изделия отварные		100/5	3,60	2,60	21,80	128,00	0,03	0,01	0	6,28	5,03	0,51	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
	Дели принт Хлеб пшеничный		30	2,25	0,87	15,00	75,00	0,03	0	0	6	4,2	0,33	0	0,33	20
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35,00		5,95	3,47	45,90	238,00	0,06	0,01	0	12,54	9,23	0,87	0	0,33	20
День 8 ( 22 октября 2024г.)																
№492	Плов из курицы		110/40	17,10	21,40	28,40	314,00	0,05	0,08	0,55	18,39	33,9	1,54			
№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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35,00		19,18	21,73	49,80	411,00	0,11	0,08	0,55	28,55	51	2,92	0	0,69	58
День 9 ( 23 октября 2024г.)																
№340	Омлет натуральный с маслом		100/5	9,75	15,08	1,75	182,00	0,04	0,3	0,14	66,68	11,2	1,67			
№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 Хлеб пшеничный		30	2,25	0,87	15,00	75,00	0,03	0	0	6	4,2	0,33	0	0,33	20
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35,00		12,10	15,95	25,85	292,00	0,07	0,3	0,14	72,94	15,4	2,03	0	0,33	20
День 10 ( 24 октября 2024г.)																
№311	Каша пшеничная молочная жидкая со сливочным маслом		200/5	9,10	10,10	44,30	296,00	0,17	0,22	0,64	163,8	44,35	2,24			
№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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35,00		11,18	10,43	65,70	393,00	0,23	0,22	0,64	173,9	61,45	3,62	0	0,69	58
День 11 ( 25 октября 2024г.)																
№436	Жаркое по домашнему из курицы		110/40	19,30	19,90	18,90	334,00	0,16	0,18	8,77	23,88	48,35	3,59	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
	Дели принт Хлеб пшеничный		30	2,25	0,87	15,00	75,00	0,03	0	0	6	4,2	0,33	0	0,33	20
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35,00		21,65	20,77	43,00	444,00	0,19	0,18	8,77	30,14	52,55	3,95	0	0,33	20
День 10 ( 26 октября 2024г.)																
№124	Сосиски (халыль) отварные с соусом		50/50	5,00	10,50	0,42	117,00	0,01	0,04	0	11,4	6,65	0,79			
№332	Макаронные изделия отварные		100/5	3,60	2,60	21,80	128,00	0,03	0,01	0	6,28	5,03	0,51	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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35,00		10,68	13,43	43,62	342,00	0,1	0,05	0	27,84	28,78	2,68	0	0,69	58

Зав. Производством :

Калькулятор: