

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

МЕНЮ
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

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

«Согласовано»
МБОУ «Лицей» № 2
Директор
Р. В. Зелинский

№ рецептуры	Наименование блюда	Цена блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	С, мг.	А, мг.	Е, мг.	Са, мг.	Р, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
				Б	Ж	У									
День 1 (7 апреля)															
№272 об.шк.2004	Булочка домашняя	80	5,84	9,36	44,32	286,40	0,064	0	0,02	39,35	12,41			7,78	0,66
№311 об.шк.2004	Каша пшеничная молочная с маслом	150/10	4,50	7,20	27,60	194,00	0,05	0,14	0,125		11,24			25,29	0,38
№376а Дели2011	Чай с конфеткой -1шт	200/16	0,53		9,47	40,00		0,27	0,117		13,6	22,13	11,73	0,1	
	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,40	13,00	82,20	0,033			0,33	6	19,5	4,2	0,33	
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,70	0,90	13,20	62,00	0,014			0,108	2,76	12,72	3	0,372	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55,55	16,77	18,88	107,59	664,60	0,161	0,41	0,262	39,788	46,01	54,35	62	1,842	
День 2 (7 апреля)															
№290 Дели2014	Грудка куриная в сливочном соусе	60/40	11,65	10,76	1,63	154,00	0,068	2,326	68,677	3,956	25,185	123,2	15,716	1,009	
304/2004Сб.шк.	Гарнир рисовый	150/9	3,83	5,42	31,60	210,00	0,044	0	27	0,284	11,46	84,15	27,33	0,597	
№ 293	Комлот из сухофруктов	200	0,50	0,10	31,20	121,00	0,07	0,21	0,29	14,62	8,5	0,92	8,5	0,92	
	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,40	13,00	82,20	0,033			0,33	6	19,5	4,2	0,33	
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,70	0,90	13,20	62,00	0,014			0,108	2,76	12,72	3	0,372	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55,55	21,88	18,58	90,63	629,20	0,229	2,536	95,967	19,298	53,905	240,5	58,746	3,228	
День 3 (8 апреля)															
№462 об.шк.2004	Бежики мясные с рисом в соусе томатном	60/40	9,59	12,60	9,45	179,00	0,049	2,517	0	2,096	12,795	107,5	18,18	1,531	
№312 Дели2015	Картофельное пюре	150	3,09	8,28	22,00	172,00	0,164	7,943	0,08	3	47,805	98,84	8	0	
123	Комлот из вишни	200	0,20		28,20	122,00	0,07	0,29	0,21	0,014	14,62	1,54	8,5	0,92	
	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,40	13,00	82,20	0,033			0,33	6	19,5	4,2	0,33	
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,70	0,90	13,20	62,00	0,014			0,108	2,76	12,72	3	0,372	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55,55	18,78	23,18	85,85	617,20	0,33	10,75	0,29	5,648	83,98	240,1	41,88	3,153	
День 4 (9 апреля)															
№272 об.шк.2004	Булочка домашняя	80	3,70	5,90	27,70	179,00	0,04	0	0,01	24,6	7,8			4,9	0,41
№492 об.шк.2004	Речка с мясным фаршем с овощами	50/150	19,00	23,78	31,56	419,00	0,056	0,811	0,088		20,433			37,67	1,71
№376а Дели2011	Чай с конфеткой -1шт	200/16	0,53		9,47	40,00		0,27	0,117		13,6	22,13	11,73	0,1	
	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,40	13,00	82,20	0,033			0,33	6	19,5	4,2	0,33	
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,70	0,90	13,20	62,00	0,014			0,108	2,76	12,72	3	0,372	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55,55	29,13	31,98	94,93	782,20	0,143	0,881	0,215	25,038	50,593	84,35	61,5	2,922	
День 5 (11 апреля)															
сб.шк.2004таб.2	Сыр	20	2,18	0,50	0,78	16,12	0,004	0,09	5,5	0,01	11,31	11,36	1,39	0,05	
№203	Ватрушка с творогом	60	8,60	4,20	27,10	183,00	0,05	5	0,08		45,9			10,73	0,6
№190Сб.шк.2004	Каша молочная мнвная с маслом	150/10	5,40	7,20	26,80	194,00	0,06	0,48	0,14	0,518	114,4	170,6	17,03	0,38	
№284	Чай с лимоном и сахаром	200/10/7	0,10	0,00	9,30	37,00	0	1,12			2,73			0,73	0,06
	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,40	13,00	82,20	0,033			0,33	6	19,5	4,2	0,33	
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,70	0,90	13,20	62,00	0,014			0,108	2,76	12,72	3	0,372	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55,55	22,18	14,20	90,18	574,32	0,161	6,69	5,72	0,968	183,1	214,1	37,08	1,792	
День 6 (12 апреля)															
№ 124	Соуски Говяжий Халаль отварные с соусом	100/30	10,00	21,70	0,80	238,00	0,02	0	0,08	1	22,97	139	13,31	1,61	
№203	Макаронные изделия отварные	150/5	5,50	3,92	32,83	192,00	0,058	0	0,02	0,816	9,43	57,01	7,558	0,8	
№ 293	Комлот из сухофруктов	200	0,50	0,10	31,20	121,00	0,07	0,21	0,29	14,62	8,5	0,92	8,5	0,92	
	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,40	13,00	82,20	0,033			0,33	6	19,5	4,2	0,33	
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,70	0,90	13,20	62,00	0,014			0,108	2,76	12,72	3	0,372	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55,55	21,90	28,02	91,03	695,20	0,195	0,21	0,39	16,874	48,66	229,1	36,568	4,032	
День 7 (13 апреля)															
№280 Дели 2014	Тефтели из мяса говядины с соусом	80/50	10,80	16,70	13,40	248,00	0,06	1,017	0,1	1,258	34,55	110,1	24,42	1,1	
304/2004Сб.шк.	Гарнир рисовый	150/9	3,83	5,42	31,60	210,00	0,044	0	27	0,284	11,46	84,15	27,33	0,597	
№376а Дели2011	Чай с конфеткой 1шт	200/16	0,53		9,47	40,00		0,27	0,117		13,6	22,13	11,73	0,1	
	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,40	13,00	82,20	0,033			0,33	6	19,5	4,2	0,33	
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,70	0,90	13,20	62,00	0,014			0,108	2,76	12,72	3	0,372	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55,55	21,06	24,42	80,67	642,20	0,151	1,287	27,217	1,98	68,37	248,6	70,68	2,499	
День 8 (14 апреля)															
№80 Дели 2015	Рыба тушеная(Минтай) в томате с овощами	80/50	23,20	11,60	4,70	216,00	0,21	2,53	0,17	4	30,19	120,1	41,66	0,97	
№203	Макаронные изделия отварные	150/5	5,50	3,92	32,83	192,00	0,058	0	0,02	0,816	9,43	57,01	7,558	0,8	
№ 293	Комлот из сухофруктов	200	0,50	0,10	31,20	121,00	0,07	0,21	0,29	14,62	8,5	0,92	8,5	0,92	
	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,40	13,00	82,20	0,033			0,33	6	19,5	4,2	0,33	
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,70	0,90	13,20	62,00	0,014			0,108	2,76	12,72	3	0,372	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55,55	35,10	17,92	94,93	673,20	0,385	2,74	0,48	19,874	56,88	210,2	64,918	3,392	
День 9 (15 апреля)															
№272 об.шк.2004	Булочка домашняя	80	5,84	9,36	44,32	286,40	0,064	0	0,02	39,35	12,41			7,78	0,66
№311 об.шк.2004	Каша пшеничная молочная с маслом	150/10	5,42	6,08	26,60	177,50	0,1	0,13	0,47		96,25	170,6	26,62	1,34	
123	Комлот из вишни	200	0,20		28,20	122,00	0,07	0,29	0,21	0,014	14,62	1,54	8,5	0,92	
	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,40	13,00	82,20	0,033			0,33	6	19,5	4,2	0,33	
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,70	0,90	13,20	62,00	0,014			0,108	2,76	12,72	3	0,372	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55,55	17,36	17,74	125,32	730,10	0,281	0,42	0,7	39,802	134,04	204,3	50,1	3,622	
День 10 (16 апреля)															
№392 Дали2015	Пельмени мясные отварные с бульоном	180/120	10,34	12,18	20,34	237,00	0,159	0,491	0,18	1,283	79,453	239	10,579	0,01	
№294	Комлот из свежих плодов	200	0,20	0,10	17,20	68,00	0,01	1,6	0,21	0,014	6,03	1,54	3,13	0,8	
	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,40	13,00	82,20	0,033			0,33	6	19,5	4,2	0,33	
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,70	0,90	13,20	62,00	0,014			0,108	2,76	12,72	3	0,372	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55,55	16,44	14,58	63,74	449,20	0,216	2,091	0,39	1,735	94,243	272,8	20,909	1,512	

Зав. Производством :

Калькулятор: