

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

МЕНО
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

"Согласовано"
МБОУ "Лицей" № 2
Директор
Р. В. Зелинский



Категория: Школьники 1-4 классы

№ рецептуры	Наименование 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 (1 декабря)														
№290, Дели2015	Грудка куриная в сливочном соусе	60/30	11,65	10,76	1,63	154,00	0,068	2,326	68,677	3,956	25,185	123,2	15,716	1,009
№203	Макаронные изделия отварные с маслом	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	2,28	0,24	14,76	71,00	0,033			0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,014			0,108	2,76	12,72	3	0,372
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			20,93	15,22	89,42	582,00	0,243	2,536	68,987	19,83	51,875	213,3	38,974	3,431
День 2 (2 декабря)														
№492, об.шк.2004	Плов из курицы	50/150	19,00	23,78	31,56	419,00	0,056	0,611	0,088		20,433		37,67	1,71
123	Комлот из вишни	200	0,20	0,04	1,00	73,00	0,07	0,29	0,21	0,014	14,62	1,54	8,5	0,92
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,033			0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,014			0,108	2,76	12,72	3	0,372
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			22,48	24,26	56,32	607,00	0,173	0,901	0,298	0,452	43,813	33,76	53,37	3,332
День 3 (3 декабря)														
Дели 2015	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	180	0,48	0,32	16,24	63,20	0,0272	7,36	4,8	0,288	9,6	17,6	8	0,192
№311, об.шк.2004	Каша ячневая 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
263	Ватрушка с творогом	60	8,60	4,20	27,10	183,00	0,05	5	0,08		45,9		10,73	0,6
	Сок фруктовый	200	1,00			110,00	0,04				8		0,4	0,40
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,033			0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,014			0,108	2,76	12,72	3	0,372
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			17,38	11,84	78,46	602,00	0,187	5,14	0,205	0,438	73,9	32,22	43,62	41,68
День 4 (4 декабря)														
ТТК/2019	Гуляш из куриных грудок	50/50	8,96	8,32	3,40	171,00	0,078	3,97	28,4	3,197	17,166	122,7	18,274	1,137
№303 Дели2015	Гарнир гречневый с маслом сливочным	150/5	6,66	9,02	34,00	170,00	0,292			0,518	37,352	170,6	44,55	1,101
294	Комлот из свежих яблок	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 ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,014			0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,033			0,33	6	19,5	4,2	0,33
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			19,10	17,88	78,36	524,00	0,427	5,57	28,61	4,167	68,308	327,1	73,154	3,74
День 5 (6 декабря)														
	Сыр	20	2,18	0,50	0,76	16,12	0,004	0,09	5,5	0,01	11,31	11,36	1,39	0,05
№270 об.шк.2004	Булочка домашняя	60	3,90	3,60	28,50	196,00	0,04	0	0,02	39,35	8,53		5,18	0,43
№311, об.шк.2004	Каша рисовая 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
377/2015	Чай с сахаром с лимоном	200/10/7	0,08	0,01	15,19	62,00	0,003	2,8	0	0,014	3,25	1,54	0,84	0,087
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,033			0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,014			0,108	2,76	12,72	3	0,372
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			13,94	11,75	95,81	583,12	0,144	3,03	5,645	39,812	43,09	45,12	39,9	1,649
День 6 (7 декабря)														
№268 Дели2015	Котлеты из мяса говядины с соусом	80/30	9,66	12,41	9,45	182,00	0,196	3,861	0	1,384	54,974	155	21,93	1,678
№203	Макаронные изделия отварные с маслом	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	2,28	0,24	14,76	71,00	0,033			0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,014			0,108	2,76	12,72	3	0,372
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			18,94	16,87	97,24	610,00	0,341	4,071	0,31	17,258	81,664	245,2	45,188	4,1
День 7 (8 декабря)														
№118, Дели2015	Рагу овощное с курицей	50/150	12,30	17,66	29,85	313,00	0,201	8,078	0,18	2,1	57,66	201,9	26,394	0,111
123	Комлот из красной смородины	200	0,60	0,20	27,00	111,00	0,01	0,05	80	11,09	2,96	0,57	8,5	0,92
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,033			0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,014			0,108	2,76	12,72	3	0,372
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			16,18	18,30	80,61	539,00	0,258	8,126	80,18	13,628	69,38	234,7	42,094	1,733
День 8 (9 декабря)														
№290, Дели2015	Грудка куриная в сливочном соусе	60/30	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.	Рис отварной с маслом	150/5	3,83	5,42	31,80	210,00	0,044	0	27	0,284	11,46	84,15	27,33	0,597
123	Комлот из вишни	200	0,20	0,04	1,00	73,00	0,07	0,29	0,21	0,014	14,62	1,54	8,5	0,92
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,033			0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,014			0,108	2,76	12,72	3	0,372
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			18,96	16,66	57,99	552,00	0,229	2,616	95,887	4,692	60,025	241,1	58,746	3,228
День 9 (10 декабря)														
Дели 2015	Фрукты и ягоды свежие (Банан)	240	3,60	1,20	50,40	230,40	0,096	24	48	0,96	19,2	67,2	100,8	1,44
263	Ватрушка с творогом	60	8,60	4,20	27,10	183,00	0,05	5	0,08		45,9		10,73	0,6
№311, об.шк.2004	Каша пшеничная молочная с маслом	150/10	5,42	8,08	28,60	177,50	0,1	0,13	0,47		98,25	170,6	26,62	1,34
№ 301	Напиток шиповника	200	0,60	0,20	27,00	111,00	0,01	0,05	80	11,09	2,96	0,57	8,5	0,92
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,033			0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,014			0,108	2,76	12,72	3	0,372
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			21,50	12,12	154,86	816,90	0,303	29,18	128,55	12,488	175,07	270,5	153,85	5,002
День 10 (11 декабря)														
№392 Дели2015	Пельмени мясные отварные с маслом	180/5	10,34	12,18	20,34	237,00	0,159	0,491	0,18	1,283	79,453	239	10,579	0,01
377/2015	Чай с сахаром с лимоном	200/10/7	0,08	0,01	15,19	62,00	0,003	2,8	0	0,014	3,25	1,54	0,84	0,087
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,033			0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,014			0,108	2,76	12,72	3	0,372
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			13,70	12,63	59,29	414,00	0,209	3,291	0,18	1,735	91,463	272,8	18,619	0,799
День 11 (13 декабря)														
	Сыр	20	2,18	0,50	0,76	16,12	0,004	0,09	5,5	0,01	11,31	11,36	1,39	0,05
№270 об.шк.2004	Булочка домашняя	60	3,90	3,60	28,50	196,00	0,04	0	0,02	39,35	8,53		5,18	0,43
№311, об.шк.2004	Каша "Дружба" молочная с маслом	150/10	5,60	7,60	29,50	209,00	0,1	0,14	0,47		112,38	170,6	32,72	0,71
377/2015	Чай с сахаром с лимоном	200/10/7	0,08	0,01	15,19	62,00	0,003	2,8	0	0,014	3,25	1,54	0,84	0,087
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,033			0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,014			0,108	2,76	12,72	3	0,372
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			15,04	12,15	97,71	598,12	0,194	3,03	5,99	39,812	144,23	215,7	47,33	1,979
День 12 (14 декабря)														
№101	Зразы "Школьные" с маслом	80/5	11,20	14,20	10,50	215,00	0,06	0,34			33,59		21,39	0
№203	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,50	3,92	32,83	192,00	0,058	0	0,02	0,816	9,43			

№ 298	Комлот из сухофруктов	200	0,50	0,10	31,20	121,00	0,07	0,21	0,29	14,62	9,5	0,82	9,5	0,82
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	4,78	71,00	0,033			0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,014			0,108	2,70	12,72	3	0,372
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:														
День 13 (15 декабря)			20,48	18,68	98,29	643,00	0,235	0,55	0,31	15,674	60,28	90,15	44,648	2,422
№ 297	Жаркое из курицы	50/150	12,00	16,12	26,91	295,00	0,222	27,825	29,5	2,174	36,535	167,8	47,778	2,28
133	Комлот из вишни	200	0,20	0,04	1,00	73,00	0,07	0,29	0,21	0,014	14,62	1,54	9,5	0,32
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,033			0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,014			0,108	2,70	12,72	3	0,372
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			15,48	16,60	64,69	463,00	0,339	28,115	28,71	2,629	56,915	231,6	65,478	3,892

Зав. Производством :

Калькулятор :

