

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

МЕНЮ
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

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



Категория: Школьники 1-4 класса

№ 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 (16 декабря 2022г.)															
сб.шк.2004таб	Сыр порционный		30	6,96	8,85	0,00	109,20	0,01	0,21	86,4	0,15	264	150	10,5	0,3
№302,сб.шк.20	Каша ячневая молочная с маслом		200/10	6,20	7,20	32,20	219,00	0,12	0,44	0,125		129,4		29,69	0,78
№123,орг.лит.	Компот из компотной смеси		200	0,20		28,20	122,00	0,07	0,29	0,21	0,014	14,62	1,54	8,5	0,92
Дели.принт№1	Хлеб пшеничный		30	2,25	0,87	15,00	75,00	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
Д.пр.№1,2011	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30	2,31	0,42	11,30	60,30	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55,55		17,92	17,34	86,70	585,50	0,29	0,94	86,74	1,184	423,9	229	69,99	3,68
День 2 (17 декабря)															
№392 Дели20	Пельмени мясные отварные с бульоном		180/120	17,60	13,70	24,20	291,00	0,13	28,3	0,18	1,283	109,3	239	61,1	2,72
№839,сб.шк.20	Компот 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
Дели.принт№1	Хлеб пшеничный		30	2,25	0,87	15,00	75,00	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
Д.пр.№1,2011	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30	2,31	0,42	11,30	60,30	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55,55		22,66	15,09	81,70	547,30	0,29	28,51	0,47	16,92	133,7	318	90,9	5,32
День 3 (19 декабря)															
№769,сб.шк.20	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,сб.шк.20	Маща "Дружба" молочная с маслом		150/10	5,60	7,60	29,50	209,00	0,1	0,14	0,47		112,4	171	32,72	0,71
№868,сб.шк.20	Чай с лимоном и сахаром		200/7/10	0,10	0,00	9,30	37,00	0	1,12			2,73		0,75	0,06
Дели.принт№1	Хлеб пшеничный		30	2,25	0,87	15,00	75,00	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
Д.пр.№1,2011	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30	2,31	0,42	11,30	60,30	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55,55		16,10	18,25	109,42	667,70	0,254	1,26	0,49	40,37	143,4	248	62,53	3,11
День 4 (20 декабря)															
№413,сб.шк.20	Сосиски Муслыманские отварные с маслом		100/10	10,00	21,70	0,80	238,00	0,02	0	0,08	1	22,97	139	13,31	1,61
№297,сб.шк.20	Гарнир гречневый		150/5	8,70	5,70	37,80	240,00	0,26			0,518	14,1		132,9	4,6
№123,орг.лит.	Компот 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
Дели.принт№1	Хлеб пшеничный		30	2,25	0,87	15,00	75,00	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
Д.пр.№1,2011	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30	2,31	0,42	11,30	60,30	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55,55		23,46	28,69	93,10	735,30	0,44	0,29	0,29	2,552	67,59	218	176	8,81
День 5 (21 декабря)															
№462,сб.шк.20	Бихи мясные с рисом в соусе томатном		80/30	9,20	13,00	10,70	197,00	0,03	0,47			11,82	107	17,72	0,78
№332,сб.шк.2004	Макаронные изделия отварные		150/5	5,50	3,92	32,83	192,00	0,058	0	0,02	0,816	9,43	57	7,558	0,8
№123,орг.лит.	Компот из компотной смеси с клубник.		200	0,20		28,20	122,00	0,07	0,29	0,21	0,014	14,62	1,54	8,5	0,92
Дели.принт№1	Хлеб пшеничный		30	2,25	0,87	15,00	75,00	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
Д.пр.№1,2011	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30	2,31	0,42	11,30	60,30	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55,55		19,46	18,21	98,03	646,30	0,248	0,76	0,23	1,85	51,77	244	55,06	4,16
День 6 (22 декабря)															
№492,сб.шк.20	Каша гречневая с мясом и овощами		50/200	19,00	23,78	31,58	419,00	0,056	0,611	0,088		20,43		37,67	1,71
№123,орг.лит.	Компот из компотной смеси		200	0,20		28,20	122,00	0,07	0,29	0,21	0,014	14,62	1,54	8,5	0,92
Дели.принт№1	Хлеб пшеничный		30	2,25	0,87	15,00	75,00	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
Д.пр.№1,2011	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30	2,31	0,42	11,30	60,30	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55,55		23,76	25,07	86,06	676,30	0,216	0,901	0,298	1,034	50,95	79,2	67,47	4,31
День 7 (23 декабря)															
сб.шк.2004таб	Сыр порциями		30	6,96	8,85	0,00	109,20	0,01	0,21	86,4	0,15	264	150	10,5	0,3
№334,сб.шк.20	Каша рисовая молочная с маслом		200/10	4,50	7,20	27,80	194,00	0,05	0,14	0,125		11,24		25,29	0,88
№639,сб.шк.20	Компот 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
Дели.принт№1	Хлеб пшеничный		30	2,25	0,87	15,00	75,00	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
Д.пр.№1,2011	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30	2,31	0,42	11,30	60,30	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55,55		16,52	17,44	85,10	559,50	0,22	0,56	86,82	15,79	299,6	229	65,59	3,28
День 8 (24 декабря)															
№492,сб.шк.20	Плов из курицы		80/170	23,00	29,20	40,20	519,00	0,05	0,76			25,19		47,13	2,1
№123,орг.лит.	Компот 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
Дели.принт№1	Хлеб пшеничный		30	2,25	0,87	15,00	75,00	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
Д.пр.№1,2011	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30	2,31	0,42	11,30	60,30	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55,55		27,76	30,49	94,70	776,30	0,21	1,05	0,21	1,034	55,71	79,2	76,93	4,7
День 9 (26 декабря)															
№769,сб.шк.20	Булочка домашняя		80	5,84	9,36	44,32	286,40	0,064	0	0,02	39,35	12,41		7,78	0,66
№302,сб.шк.20	Каша ячневая молочная с маслом		150/10	6,20	7,20	32,20	219,00	0,12	0,44	0,125		129,4		29,69	0,78
№686,сб.шк.20	Чай с лимоном и сахаром		200/7/10	0,10	0,00	9,30	37,00	0	1,12			2,73		0,75	0,06
Дели.принт№1	Хлеб пшеничный		30	2,25	0,87	15,00	75,00	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
Д.пр.№1,2011	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30	2,31	0,42	11,30	60,30	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55,55		16,70	17,85	112,12	677,70	0,274	1,56	0,145	40,37	160,4	77,7	59,5	3,18
День 10 (27 декабря)															
№290, Дели20	Сгудка кукурузная в сливочном соусе		60/40	11,65	10,78	1,63	154,00	0,068	2,326	68,68	3,956	25,19	123	15,72	1,009
№297,сб.шк.20	Гарнир рисовый		150/5	3,83	5,42	31,60	210,00	0,044	0	0,27	0,284	11,46	84,2	27,33	0,597
№638,сб.шк.20	Компот из урюка		200	1,30	0,10	32,40	130,00	0,02	0,4	0,29		39,4	0,92	24,94	0,84
Дели.принт№1	Хлеб пшеничный		30	2,25	0,87	15,00	75,00	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
Д.пр.№1,2011	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30	2,31	0,42	11,30	60,30	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55,55		21,34	17,57	91,93	629,30	0,222	2,726	95,97	5,26	91,95	286	89,29	4,126

Зав. Производством:

Калькулятор: