

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

МЕНЮ  
ПРЯТНОГО АППЕТИТА

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

Категория: Школьники 1-4 классы

| № рецептуры             | Наименование блюда                       | Цена<br>блюда | Выход<br>блюда | Пищевые вещества, г |               |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | В1, мг.       | С, мг.        | А, мг.        | Е, мг.        | Са, мг.      | Р, мг.        | Mg,<br>мг.   | Fe, мг. |
|-------------------------|--|---------------|----------------|---------------------|---------------|---------------|--------------------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------|
|                         |  |               |                | Б                   | Ж             | У             |                                      |               |               |               |               |              |               |              |         |
| <b>День 1 (17 мая)</b>  |  |               |                |                     |               |               |                                      |               |               |               |               |              |               |              |         |
| №124                    | Сосиски Говяжьи 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         |         |
| №297.сб.шк.2004         | Гарнир речневый                          | 150/5         | 8,70           | 5,70                | 37,80         | 240,00        | 0,26                                 |               |               | 3             | 0,518         | 14,1         |               | 132,9        | 4,6     |
| №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         |         |
| 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         |         |
| Дел.пр.№1.2011г         | 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         |         |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |  | <b>55,55</b>  | <b>23,76</b>   | <b>28,79</b>        | <b>96,10</b>  | <b>734,30</b> | <b>0,44</b>                          | <b>0,21</b>   | <b>0,37</b>   | <b>17,158</b> | <b>61,47</b>  | <b>217,6</b> | <b>176,01</b> | <b>8,81</b>  |         |
| <b>День 2 (18 мая)</b>  |  |               |                |                     |               |               |                                      |               |               |               |               |              |               |              |         |
| №452.сб.шк.2004         | Блишки мясные с рисом в соусе томатном   | 80/40         | 9,59           | 12,80               | 9,45          | 179,00        | 0,049                                | 2,517         | 0             | 2,096         | 12,795        | 107,5        | 16,18         | 1,531        |         |
| №520.сб.шк.2004         | Картофельное пюре                        | 150           | 3,08           | 4,90                | 20,00         | 138,00        | 0,12                                 | 10,4          | 0,08          | 3             | 35,6          |              | 28,4          | 1,03         |         |
| №123Орг.пит.2004        | Комлот из вишни                          | 200           | 0,20           | 0,04                | 17,20         | 68,00         | 0,01                                 | 16,8          | 0,21          | 0,014         | 1,54          | 3            | 1,5           | 0,8          |         |
| 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         |         |
| Дел.пр.№1.2011г         | 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         |         |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |  | <b>55,55</b>  | <b>17,43</b>   | <b>16,83</b>        | <b>72,95</b>  | <b>520,30</b> | <b>0,269</b>                         | <b>29,717</b> | <b>0,29</b>   | <b>6,13</b>   | <b>64,295</b> | <b>186,7</b> | <b>71,01</b>  | <b>5,041</b> |         |
| <b>День 3 (19 мая)</b>  |  |               |                |                     |               |               |                                      |               |               |               |               |              |               |              |         |
| №374.сб.шк.2004         | 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         |         |
| №297.сб.шк.2004         | Гарнир рисовый                           | 150/5         | 3,83           | 5,42                | 31,60         | 210,00        | 0,044                                | 0             | 27            | 0,284         | 11,46         | 84,15        | 27,33         | 0,597        |         |
| №631.сб.шк.2004         | Комлот из свежих фруктов                 | 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          |         |
| 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         |         |
| Дел.пр.№1.2011г         | 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         |         |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |  | <b>55,55</b>  | <b>31,79</b>   | <b>16,41</b>        | <b>79,80</b>  | <b>629,30</b> | <b>0,354</b>                         | <b>4,13</b>   | <b>27,38</b>  | <b>5,318</b>  | <b>63,58</b>  | <b>283,5</b> | <b>93,42</b>  | <b>4,047</b> |         |
| <b>День 4 (20 мая)</b>  |  |               |                |                     |               |               |                                      |               |               |               |               |              |               |              |         |
| Принт.1.сб.шк.2004      | Сыр порционный                           | 15            | 3,48           | 4,43                | 0,00          | 54,60         | 0,006                                | 0,105         | 43,2          | 0,075         | 132           | 75           | 5,25          | 0,15         |         |
| №741сб.шк.2004          | Ватрушка с творогом                      | 65            | 8,60           | 4,20                | 27,10         | 183,00        | 0,05                                 | 5             | 0,08          |               | 45,9          |              | 10,73         | 0,6          |         |
| №190сб.шк.2004          | Каша молочная манная с маслом            | 150/10        | 5,40           | 7,20                | 28,80         | 194,00        | 0,06                                 | 0,48          | 0,14          | 0,518         | 11,4          | 170,6        | 17,03         | 0,38         |         |
| №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         |         |
| 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         |         |
| Дел.пр.№1.2011г         | 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         |         |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |  | <b>55,55</b>  | <b>22,54</b>   | <b>17,22</b>        | <b>111,40</b> | <b>687,90</b> | <b>0,276</b>                         | <b>5,795</b>  | <b>43,71</b>  | <b>16,233</b> | <b>316,7</b>  | <b>324,2</b> | <b>62,81</b>  | <b>3,73</b>  |         |
| <b>День 5 (21 мая)</b>  |  |               |                |                     |               |               |                                      |               |               |               |               |              |               |              |         |
| №352.Дели2015           | Пельмени мясные отварные с бульоном      | 150/150       | 17,60          | 13,70               | 24,20         | 291,00        | 0,13                                 | 28,3          | 0,18          | 1,263         | 109,3         | 239          | 61,1          | 2,72         |         |
| №123Орг.пит.2004        | Комлот из черешни                        | 200           | 0,20           | 0,04                | 17,20         | 68,00         | 0,01                                 | 16,8          | 0,21          | 0,014         | 1,54          | 3            | 1,5           | 0,8          |         |
| 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         |         |
| Дел.пр.№1.2011г         | 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         |         |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |  |               | <b>22,36</b>   | <b>15,03</b>        | <b>67,70</b>  | <b>494,30</b> | <b>0,23</b>                          | <b>45,1</b>   | <b>0,39</b>   | <b>2,317</b>  | <b>125,2</b>  | <b>318,3</b> | <b>85,53</b>  | <b>5,2</b>   |         |
| <b>День 6 (23 мая)</b>  |  |               |                |                     |               |               |                                      |               |               |               |               |              |               |              |         |
| №290.Дели2011           | Грудка куриная в сливочном соусе         | 60/40         | 11,65          | 10,78               | 1,83          | 154,00        | 0,068                                | 2,328         | 68,677        | 3,956         | 26,185        | 123,2        | 15,518        | 1,009        |         |
| №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          | 57,01        | 7,558         | 0,8          |         |
| №686.сб.шк.2004         | 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          |              |         |
| 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         |         |
| Дел.пр.№1.2011г         | 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         |         |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |  |               | <b>21,81</b>   | <b>15,97</b>        | <b>70,06</b>  | <b>518,30</b> | <b>0,216</b>                         | <b>3,446</b>  | <b>68,697</b> | <b>5,792</b>  | <b>53,245</b> | <b>257,9</b> | <b>45,304</b> | <b>3,549</b> |         |
| <b>День 7 (24 мая)</b>  |  |               |                |                     |               |               |                                      |               |               |               |               |              |               |              |         |
| №124                    | Сосиски Говяжьи 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         |         |
| №297.сб.шк.2004         | Гарнир речневый                          | 150/5         | 8,70           | 5,70                | 37,80         | 240,00        | 0,26                                 |               |               | 3             | 0,518         | 14,1         |               | 132,9        | 4,6     |
| №376а Дели2011          | Чай с сахаром                            | 200/10        | 0,53           |                     | 9,47          | 40,00         |                                      | 0,27          | 0,117         |               | 13,6          | 22,13        | 11,73         | 0,1          |         |
| 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         |         |
| Дел.пр.№1.2011г         | 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         |         |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |  | <b>55,55</b>  | <b>23,79</b>   | <b>28,69</b>        | <b>74,37</b>  | <b>653,30</b> | <b>0,37</b>                          | <b>0,27</b>   | <b>0,197</b>  | <b>2,538</b>  | <b>66,57</b>  | <b>238,8</b> | <b>179,24</b> | <b>7,99</b>  |         |
| <b>День 8 (25 мая)</b>  |  |               |                |                     |               |               |                                      |               |               |               |               |              |               |              |         |
| №789.сб.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         |         |
| №302.сб.шк.2004         | Каша ячневая молочная с маслом           | 150/10        | 6,20           | 7,20                | 32,20         | 219,00        | 0,12                                 | 0,44          | 0,125         |               | 129,39        |              | 29,69         | 0,78         |         |
| №376 Дели2015           | Чай с молоком и сахаром                  | 150/50/10     | 1,40           | 1,40                | 11,20         | 61,00         | 0,01                                 | 0,26          | 0,117         |               | 53,06         | 22,13        | 6,09          | 0,07         |         |
| 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         |         |
| Дел.пр.№1.2011г         | 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         |         |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |  | <b>55,55</b>  | <b>18,00</b>   | <b>19,25</b>        | <b>114,02</b> | <b>701,70</b> | <b>0,284</b>                         | <b>0,7</b>    | <b>0,262</b>  | <b>40,37</b>  | <b>210,76</b> | <b>99,83</b> | <b>64,86</b>  | <b>3,19</b>  |         |
| <b>День 9 (26 мая)</b>  |  |               |                |                     |               |               |                                      |               |               |               |               |              |               |              |         |
| №451.сб.шк.2004         | Котлеты из мяса говядины с соусом        | 80/30         | 16,20          | 14,50               | 13,90         | 252,00        | 0,07                                 | 0,29          |               |               | 34,65         |              | 28,56         | 1,48         |         |
| №332.сб.шк.2004г        | 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          |         |
| №123Орг.пит.2004        | Комлот из вишни                          | 200           | 0,20           | 0,04                | 17,20         | 68,00         | 0,01                                 | 16,8          | 0,21          | 0,014         | 1,54          | 3            | 1,5           | 0,8          |         |
| 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         |         |
| Дел.пр.№1.2011г         | 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         |         |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |  | <b>55,55</b>  | <b>26,46</b>   | <b>19,75</b>        | <b>90,23</b>  | <b>647,30</b> | <b>0,228</b>                         | <b>17,09</b>  | <b>0,23</b>   | <b>1,85</b>   | <b>59,98</b>  | <b>136,2</b> | <b>80,548</b> | <b>4,78</b>  |         |
| <b>День 10 (27 мая)</b> |  |               |                |                     |               |               |                                      |               |               |               |               |              |               |              |         |
| №789.сб.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.сб.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         |         |
| №686.сб.шк.2004         | Чай с лимоном и сахаром                  | 200/7/10      | 0,10           | 0,00                | 9,30          | 37,00         | 0                                    | 1,12          |               |               | 2,73          | 0,73         | 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         |         |
| Дел.пр.№1.2011г         | 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         |         |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |  | <b>55,55</b>  | <b>16,10</b>   | <b>16,25</b>        | <b>109,42</b> | <b>667,70</b> | <b>0,254</b>                         | <b>1,26</b>   | <b>0,49</b>   | <b>40,37</b>  | <b>143,42</b> | <b>248,3</b> | <b>62,53</b>  | <b>3,11</b>  |         |
| <b>День 11 (28 мая)</b> |  |               |                |                     |               |               |                                      |               |               |               |               |              |               |              |         |
| №492.сб.шк.2004         | Плов из курцы                            | 80/170        | 23,00          | 29,20               | 40,20         | 519,00        | 0,05                                 | 0,76          |               |               | 25,19         |              | 47,13         | 2,1          |         |
| №123Орг.пит.2004        | Комлот из черешни                        | 200           | 0,20           | 0,04                | 17,20         | 68,00         | 0,01                                 | 16,8          | 0,21          | 0,014         | 1,54          | 3            | 1,5           | 0,8          |         |
| 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         |         |
| Дел.пр.№1.2011г         | 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         |         |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |  |               | <b>27,76</b>   | <b>30,53</b>        | <b>63,70</b>  | <b>722,30</b> | <b>0,15</b>                          | <b>17,56</b>  | <b>0,21</b>   |               |               |              |               |              |         |