

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

МЕНО ПРИЯТНОГО АППЕТИТА



«Утверждено»
ООО «Благо-В»
Директор
Е. П. Флегонтова



«Согласовано»
МБОУ «Лицей № 2»
Директор
Н. 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	Мg, мг	Fe, мг	
			Б	Ж	У									
День 1 (1 марта)														
№124	Сосиски Говьякы Халхаль отварные с маслом	100/5	10,00	21,70	0,80	238,00	0,02	0	0,08	1	22,97	139	13,31	1,61
№303 Дели2015	Гарнир гречневый	150/5	6,66	9,02	34,00	170,00	0,292	0		0,518	37,352	170,6	44,55	1,101
№305	Кисель	200	0,00	0,00	20,00	76,00	0	0					0,48	0,006
	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:			19,94	31,16	78,56	599,00	0,359	0	0,08	1,956	69,652	341,8	65,06	3,473
День 2 (2 марта)														
ТТК 97	Жареное по-домашнему из курицы	50/150	12,00	18,12	29,80	295,00	0,222	27,825	28,5	2,174	35,535	197,8	47,778	2,26
№292	Компот из фруктов	200	1,30	0,10	32,40	130,00	0,02	0,4	80	11,109	39,4	0,57	24,94	0,84
	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:			16,58	16,66	85,96	540,00	0,289	28,225	108,5	13,702	83,695	230,6	79,918	3,802
День 3 (3 марта)														
№268 Дели2015	Котлеты из мяса говядины с маслом	60/20	9,66	12,41	9,45	182,00	0,166	3,861	0	1,384	54,674	155	21,93	1,678
№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
№294	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,10	17,20	68,00	0,01	1,8	0,21	0,014	6,03	1,54	3,13	0,8
	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:			18,64	16,87	83,24	557,00	0,281	5,461	0,23	2,652	79,194	245,8	39,818	3,98
День 4 (4 марта)														
№825 сб.шк.2004	Пирожок с мясом и рисом	75	9,38	8,25	24,81	221,55	0,05	2,09			19,5		14,07	1,08
№311, сб.шк.2004	Каша рисовая молочная с маслом	150/10	4,50	7,20	27,80	194,00	0,05	0,14	0,125		11,24		25,29	0,38
№291	Компот из свежих плодов	200	0,50	0,10	17,70	72,00	0,02	13,2	0,29		16,85	0,92	6,22	0,18
	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:			17,66	15,99	93,87	602,55	0,187	15,43	0,415	0,438	58,35	33,14	52,78	2,342
День 5 (5 марта)														
№234 Дели2015	Котлеты рыбные с маслом	80/20	12,70	8,50	12,20	177,00	0,11	0,3	0,1	0,646	37,03	137,1	23,72	0,78
№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
№286	Кофейный напиток на молоке	200	2,90	2,80	14,90	94,00	0,03	0,52			105,86		12,18	0,11
	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:			21,97	20,02	72,86	556,00	0,351	8,763	0,18	4,084	199,46	268,1	51,1	1,892
День 6 (6 марта)														
сб.шк.2004таб.24	Сыр	30	6,96	8,85	0,76	16,12	0,01	0,21	5,5	0,01	264	10,5	105	0,3
№272 сб.шк.2004	Булочка домашняя	30	5,84	9,36	44,32	286,40	0,084	0	0,02	39,35	12,41		7,78	0,86
№190сб.шк.2004	Каша молочная манная 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
377/2015	Чай с лимоном и сахаром	200	0,10	0,00	9,30	37,00	0	1,12			2,73		0,73	0,06
	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:			21,58	25,85	104,94	646,52	0,181	1,81	5,66	40,316	402,3	213,3	137,74	2,102
День 7 (7 марта)														
№124	Сосиски Говьякы Халхаль отварные с маслом	100/5	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
№379 Дели2015	Чай с молоком и сахаром	200	1,40	1,40	11,20	61,00	0,01	0,26	0,117		53,06	22,13	6,09	0,07
	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:			20,18	27,46	68,59	606,00	0,135	0,26	0,217	2,254	94,22	250,4	34,158	3,182
День 8 (8 марта)														
№60 Дели 2015	Рыба тушеная (Горбуша) в томате с овощами	70/40	23,20	11,60	4,70	216,00	0,21	2,53	0,17	4	30,19	120,1	41,66	0,97
304/2004сб.шк.	Гарнир рисовый	150/5	3,83	5,42	31,80	210,00	0,044	0	27	0,284	11,46	84,15	27,33	0,597
№286	Кофейный напиток на молоке	200	2,90	2,80	14,90	94,00	0,03	0,52			105,86		12,18	0,11
	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:			33,21	20,26	74,96	635,00	0,331	3,05	27,17	4,722	156,27	236,5	88,37	2,979
День 9 (9 марта)														
сб.шк.2004таб.24	Сыр	30	6,96	8,85	0,76	16,12	0,01	0,21	5,5	0,01	264	10,5	105	0,3
№263	Ватрушка с творогом	60	8,60	4,20	27,10	183,00	0,05	5	0,08		45,9		10,73	0,6
№181, сб.шк.2004	Каша "Геркулес" молочная с маслом	150/10	7,20	9,10	31,50	238,00	0,18	0,45			121,5		59,53	1,47
123	Компот 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	0,82
	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:			19,28	13,78	83,36	609,00	0,347	5,74	0,29	0,452	190,78	33,76	85,96	3,882
День 10 (10 марта)														
№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
№305	Кисель	200	0,00	0,00	20,00	76,00	0	0			0,48		0	0,06
	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:			13,62	12,62	64,10	426,00	0,206	0,491	0,18	1,721	88,693	271,2	17,779	0,772
День 11 (11 марта)														
сб.шк.2004таб.24	Сыр	30	6,96	8,85	0,76	16,12	0,01	0,21	5,5	0,01	264	10,5	105	0,3
№272 сб.шк.2004	Булочка домашняя	30	5,84	9,36	44,32	286,40	0,084	0	0,02	39,35	12,41		7,78	0,86
№311, сб.шк.2004	Каша ячневая молочная с маслом	150/10	4,50	7,20	27,80	194,00	0,05	0,14	0,125		11,24		25,29	0,38
377/2015	Чай с лимоном и сахаром	200	0,10	0,00	9,30	37,00	0	1,12			2,73		0,73	0,06
	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:			20,68	25,85	105,74	646,52	0,171	1,47	5,645	39,798	299,14	42,72	146	2,102
День 12 (15 марта)														
№124	Сосиски Говьякы Халхаль отварные с маслом	100/5	10,00	21,70	0,80	238,00	0,02	0	0,08	1	22,97	139	13,31	1,61
№303 Дели2015	Гарнир гречневый	150/5	6,66	9,02	34,00	170,00	0,292	0		0,518	37,352	170,6	44,55	1,101
№293	Компот из сухофруктов	200												