

## ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

МЕНЮ  
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

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



«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.	Са, мг.	Ср, мг.	К, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.	
			Б	Ж	У										
<b>День 1 (16 марта)</b>															
№462 сб.шк.2004	Ежики мясные с рисом в соусе томатном	80/30	9,59	12,80	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	
№294	Комлот из свежих яблок	200	0,20	0,10	17,20	88,00	0,01	1,6	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	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>16,16</b>	<b>21,42</b>	<b>72,41</b>	<b>534,00</b>	<b>0,27</b>	<b>12,06</b>	<b>0,29</b>	<b>6,548</b>	<b>75,39</b>	<b>240,1</b>	<b>36,51</b>	<b>3,033</b>	
<b>День 2 (17 марта)</b>															
№290_Дели2015	Грудка куриная в сливочном соусе	60/30	11,65	10,76	1,83	154,00	0,068	2,326	68,677	3,956	25,185	123,2	15,716	1,009	
304/2004Сб.шк.	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	
123	Комлот из вишни	200	0,20	0,10	28,20	122,00	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	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>16,96</b>	<b>16,82</b>	<b>85,19</b>	<b>601,00</b>	<b>0,229</b>	<b>2,616</b>	<b>95,887</b>	<b>4,692</b>	<b>60,025</b>	<b>241,1</b>	<b>58,746</b>	<b>3,228</b>	
<b>День 3 (18 марта)</b>															
Дели 2015	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	200	0,60	0,40	22,80	104,00	0,034	9,2	6	0,36	12	22	10	0,24	
№263	Ватрушка с творогом	70	8,60	4,20	27,10	183,00	0,05	5	0,08		45,9	10,73	0,6		
№311,сб.шк.2004	Каша пшеничная молочная с маслом	150/10	5,42	6,08	26,80	177,50	0,1	0,13	0,47		98,25	170,6	26,62	1,34	
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	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>18,50</b>	<b>11,32</b>	<b>127,26</b>	<b>690,50</b>	<b>0,241</b>	<b>14,38</b>	<b>86,55</b>		<b>11,888</b>	<b>167,87</b>	<b>225,3</b>	<b>63,05</b>	<b>3,802</b>
<b>День 4 (19 марта)</b>															
№492 сб.шк.2004	Плов из курицы	60/150	19,00	23,78	31,56	419,00	0,056	0,811	0,088		20,433		37,67	1,71	
№ 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	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>22,78</b>	<b>24,32</b>	<b>86,52</b>	<b>655,00</b>	<b>0,173</b>	<b>0,821</b>	<b>0,378</b>		<b>15,058</b>	<b>37,693</b>	<b>33,14</b>	<b>53,37</b>	<b>3,632</b>
<b>День 5 (21 марта)</b>															
сб.шк.2004таб.24	Сыр	25	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	80	5,84	9,36	44,32	286,40	0,064	0	0,02	39,35	12,41		7,76	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	
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	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>21,78</b>	<b>26,25</b>	<b>107,84</b>	<b>663,52</b>	<b>0,211</b>	<b>1,47</b>	<b>5,99</b>		<b>39,798</b>	<b>400,28</b>	<b>213,3</b>	<b>153,43</b>	<b>2,432</b>
<b>День 6 (22 марта)</b>															
№ 124	Сосиски Говяжьи Халаль 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	
№294	Комлот из свежих плодов	200	0,20	0,10	17,20	88,00	0,01	1,6	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	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>18,98</b>	<b>26,16</b>	<b>74,89</b>	<b>613,00</b>	<b>0,135</b>	<b>1,6</b>	<b>0,31</b>	<b>2,268</b>	<b>47,19</b>	<b>229,8</b>	<b>31,198</b>	<b>3,912</b>	
<b>День 7 (23 марта)</b>															
ТТК 97	Жаркое по-домашнему из куриной грудки	50/150	12,00	16,12	29,80	295,00	0,222	27,825	28,5	2,174	35,535	197,8	47,778	2,26	
№ 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	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>15,78</b>	<b>16,66</b>	<b>84,76</b>	<b>531,00</b>	<b>0,339</b>	<b>28,035</b>	<b>28,79</b>		<b>17,232</b>	<b>52,795</b>	<b>231</b>	<b>63,478</b>	<b>4,182</b>
<b>День 8 (24 марта)</b>															
№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	
304/2004Сб.шк.	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	
123	Комлот из вишни	200	0,20	0,10	28,20	122,00	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	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>30,51</b>	<b>17,46</b>	<b>88,26</b>	<b>663,00</b>	<b>0,371</b>	<b>2,82</b>	<b>27,36</b>		<b>47,36</b>	<b>65,03</b>	<b>238</b>	<b>84,69</b>	<b>3,189</b>
<b>День 9 (25 марта)</b>															
№251	Пирожки печеные с картофелем	75	4,10	4,00	23,60	148,00	0,05	0,46	0,08		11,62		9,33	0,62	
№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	
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	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>13,38</b>	<b>11,84</b>	<b>101,16</b>	<b>568,00</b>	<b>0,167</b>	<b>0,99</b>	<b>80,22</b>		<b>12,046</b>	<b>137,74</b>	<b>203,3</b>	<b>42,06</b>	<b>2,622</b>
<b>День 10 (26 марта)</b>															
№268 Дели2015	Котлеты из мяса говядины с маслом	80/20	9,66	12,41	9,45	182,00	0,166	3,961	0	1,384	54,974	155	21,93	1,678	
№303 Дели2015	Гарнир гречневый	150/5	6,66	9,02	34,00	170,00	0,292			0,518	37,352	170,6	44,55	1,101	
№292	Комлот из курицы	200	1,30	0,10	32,40	130,00	0,02	0,4	80	11,09	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	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>20,90</b>	<b>21,98</b>	<b>99,61</b>	<b>597,00</b>	<b>0,525</b>	<b>4,261</b>	<b>80</b>		<b>13,43</b>	<b>140,49</b>	<b>358,4</b>	<b>98,62</b>	<b>4,321</b>

Зав. Производством:

Калькулятор: