

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

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



МЕНЮ
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

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

Категория: Школьники 1-4 классы

№ 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 (1 октября)															
№492.об.шк.200	Плов из курицы	80,170	23,00	29,20	40,20	519,00	0,05	0,76				25,19		47,13	2,1
№376а.Дельц201	Чай с сахаром	200,010	0,53	9,47	40,00	0,03	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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55,55	28,09	30,49	75,97	694,30	0,14	1,03	0,117	1,02	0,44	54,69	99,83	80,16	3,88
День 2 (3 октября)															
№769.об.шк.200	Булочка домашняя	80	5,84	3,36	44,32	286,40	0,054	0	0,02		39,35	12,41		7,78	0,66
№311.об.шк.200	Каша "Дружба" молочная с маслом	150,010	5,60	7,60	29,50	209,00	0,1	0,14	0,47		112,38	170,6	32,72	0,71	
№376а.Дельц201	Чай с сахаром	200,010	0,53	9,47	40,00	0,03	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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55,55	16,53	10,25	109,99	670,70	0,254	0,41	0,607	40,37	184,29	270,4	73,83	3,15	
День 3 (4 октября)															
№ 124	Сосиски Мусульманские отварные с маслом	100,05	10,00	21,70	0,80	238,00	0,02	0	0,08	1	22,97	139	13,31	1,61	
№332.об.шк.200	Макаронные изделия отварные	150,05	5,50	3,92	32,83	192,00	0,058	0	0,02	0,816	9,43	57,01	7,568	0,8	
№311.об.шк.200	Компот 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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55,55	20,76	27,01	77,13	633,30	0,176	1,6	0,31	2,85	64,33	275,2	45,288	4,89	
День 4 (5 октября)															
№492.об.шк.200	Ежики мясные с рисом в соусе томатном	80,40	9,20	13,00	10,70	197,00	0,03	0,47				11,82	107,5	17,72	0,76
№520.об.шк.200	Картофельное пюре	150	3,08	4,90	20,00	138,00	0,12	10,4	0,08	3	35,6		28,4	1,03	
№ 294.шк.200	Компот из ягод	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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55,55	17,04	19,29	74,20	638,30	0,26	12,47	0,29	4,034	69,35	186,7	70,55	4,27	
День 5 (9 октября)															
№492.об.шк.200	Каша гречневая с мясом и овощами	50,200	19,00	23,78	31,56	418,00	0,056	0,611	0,058			20,433		37,67	1,71
№ 293	Компот из суофруктов	200	0,50	0,10	31,20	121,00	0,07	0,21	0,29	14,82	8,5	0,82	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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55,55	24,06	25,17	89,06	678,30	0,216	0,821	0,378	15,64	44,833	76,82	67,47	4,31	
День 6 (7 октября)															
№741.об.шк.200	Ватрушка с творогом	80	8,60	4,20	27,10	206,00	0,05	5	0,08			45,9		10,73	0,6
№790.об.шк.200	Каша молочная манная с маслом	150,010	5,40	7,20	25,80	194,00	0,06	0,48	0,14	0,518	114,4	170,8	17,03	0,38	
№331.об.шк.200	Компот 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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55,55	18,78	12,79	97,40	606,30	0,21	7,08	0,43	1,852	182,23	249,8	82,19	3,46	
День 7 (8 октября)															
№374.об.шк.200	Рыба тушеная(Мигтай) 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.об.шк.200	Феррир рисовый	150,05	3,83	5,42	31,60	210,00	0,044	0	0,27	0,284	11,46	84,15	27,33	0,57	
№ 294.шк.200	Компот из ягод	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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55,55	31,79	18,41	79,80	629,30	0,354	4,13	27,38	5,318	63,58	263,5	93,42	4,047	
День 8 (10 октября)															
№374.об.шк.200	Сыр порционный	20	2,19	0,50	0,76	16,12	0,004	0,09	5,5	0,01	11,31	11,36	1,39	0,05	
№769.об.шк.200	Булочка домашняя	80	4,38	7,02	33,24	219,00	0,048	0	0,02	39,35	9,31		5,83	0,49	
№302.об.шк.200	Каша ячневая молочная с маслом	150,010	6,20	7,20	32,20	219,00	0,12	0,44	0,125		129,39		29,69	0,78	
№686.об.шк.200	Чай с лимоном и сахаром	200,010	0,10	0,00	0,30	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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55,55	17,42	16,01	101,80	622,42	0,282	1,65	5,645	40,38	168,64	89,06	88,94	3,06	
День 9 (11 октября)															
№ 124	Сосиски Мусульманские отварные с маслом	100,05	10,00	21,70	0,80	238,00	0,02	0	0,08	1	22,97	139	13,31	1,61	
№297.об.шк.200	Феррир гречневый	150,05	8,70	5,70	37,80	240,00	0,26				5,518	14,1		132,9	4,8
№ 293	Компот из суофруктов	200	0,50	0,10	31,20	121,00	0,07	0,21	0,29	14,82	8,5	0,82	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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55,55	23,78	28,79	95,10	734,30	0,44	0,21	0,37	17,188	61,47	217,6	176,01	8,81	
День 10 (12 октября)															
№436.об.шк.200	Жаркое под-домашнему из курицы	80,170	19,30	19,90	13,90	334,00	0,16	6,77				23,88		48,35	3,59
№521.об.шк.200	Компот 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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55,55	24,06	21,29	62,40	637,30	0,28	10,37	0,21	1,034	45,81	79,24	72,78	6,07	
День 11 (13 октября)															
№451.об.шк.200	Струты из мяса говядины с соусом	80,030	16,20	14,80	13,80	252,00	0,07	0,29				34,65		29,56	1,48
№332.об.шк.200	Макаронные изделия отварные	150,05	5,50	3,92	32,83	192,00	0,058	0	0,02	0,816	9,43	57,01	7,568	0,8	
№ 294.шк.200	Компот из ягод	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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55,55	26,48	19,81	80,23	647,30	0,228	1,89	0,23	1,85	66,01	136,2	60,548	4,76	
День 12															