



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

МЕНЮ
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

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



Категория: Школьный №4 классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Цена блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	С, мг.	А, мг.	Е, мг.	Среднее количество	Среднее количество			
				Б	Ж	У										
День 1 (16 сентября)																
№789 об.ш.2004	Бульон домашний		60	5,84	9,36	44,32	286,40	0,084	0	0,02	39,35	12,41	7,78	0,66		
№332 об.ш.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		
№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.р.№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	17,13	17,85	112,29	686,70	0,274	0,71	0,262	40,37	171,83	70,6	3,22		
День 2 (17 сентября)																
№374 об.ш.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 об.ш.2004	Гарнир рисовый		150/5	3,83	5,42	31,60	210,00	0,044	0	0,27	0,284	11,46	84,15	27,33	0,597	
№630(3) об.ш.2004	Компот из фруктов		200	1,30	0,10	32,40	130,00	0,02	0,4	0,80	11,09	39,4	0,57	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	
Дел.р.№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	32,89	18,41	95,00	691,30	0,364	2,93	107,17	16,384	86,95	282,5	116,23	4,087	
День 3 (19 сентября)																
№124 об.ш.2004таб.2	Сыр порционный		20	2,18	0,50	0,76	16,12	0,004	0,09	5,5	0,01	11,31	11,36	1,39	0,08	
№741 об.ш.2004	Ватрушка с творогом		60	8,60	4,20	27,10	183,00	0,05	5	0,08		45,9		10,73	0,6	
№311 об.ш.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	
№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.р.№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	21,47	13,59	83,13	583,42	0,244	5,5	6,167	1,03	199,09	281,7	77,87	3,14	
День 4 (20 сентября)																
№124	Соусы Мусульманские 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	
№332 об.ш.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	
№293	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	
Дел.р.№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	20,86	27,01	91,13	686,30	0,238	0,21	0,39	17,456	56,8	274,6	50,668	6,01	
День 5 (21 сентября)																
№462 об.ш.2004	Бифидо мясное с рисом в соусе томатном		60/40	9,59	12,60	9,45	179,00	0,049	2,517	0	2,096	12,795	107,5	18,18	1,531	
№520 об.ш.2004	Картофельные пюре		150	3,08	4,90	20,00	138,00	0,12	10,4	0,08	3	35,6		28,4	1,03	
№631 об.ш.2004	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.р.№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	17,43	18,89	72,95	520,30	0,269	14,617	0,29	6,13	70,326	186,7	71,01	6,041	
День 6 (22 сентября)																
№452 об.ш.2004	Гамбург с мясным фаршем с овощами		80/150	18,00	23,78	31,56	419,00	0,056	0,611	0,088		20,433		37,67	1,71	
№688 об.ш.2004	Чай с лимоном и сахаром		200/710	0,10	0,00	9,30	37,00		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.р.№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	23,68	26,07	67,16	591,30	0,146	1,731	0,088	1,02	39,063	77,7	69,7	3,45	
День 7 (23 сентября)																
№87 об.ш.2010	Пловца новомосковская		60	4,70	3,48	34,80	175,00	0,05	0,02	0,02		14,2		6,66	0,05	
№190 об.ш.2004	Каша молочная манная с маслом		150/10	5,40	7,20	29,80	194,00	0,06	0,48	0,14	0,518	114,4	170,6	17,03	0,38	
№294 об.ш.2004	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.р.№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	14,86	12,07	106,10	673,30	0,21	2,1	0,37	1,652	180,83	249,8	48,12	2,91	
День 8 (24 сентября)																
№696 Дели614	Пельмени мясные отварные с соусом		180/80	17,60	13,70	24,20	291,00	0,13	28,3	0,18	1,283	109,3	239	61,1	2,72	
№631 об.ш.2004	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.р.№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	22,36	15,08	67,70	494,30	0,23	29,9	0,39	2,217	131,23	318,3	85,63	5,2	
День 9 (26 сентября)																
№5 об.ш.2004таб.2	Сыр порционный		20	2,18	0,50	0,76	16,12	0,004	0,09	5,5	0,01	11,31	11,36	1,39	0,05	
№741 об.ш.2004	Ватрушка с творогом		60	8,60	4,20	27,10	183,00	0,05	5	0,08		45,9		10,73	0,6	
№311 об.ш.2004	Каша рисовая молочная с маслом		150/10	4,50	7,20	27,60	194,00	0,05	0,14	0,125		11,24		25,29	0,38	
№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.р.№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	20,37	13,19	91,23	668,42	0,194	5,5	6,822	1,03	97,95	111,2	70,44	2,81	
День 10 (22 сентября)																
№124	Соусы Мусульманские 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	
№332 об.ш.2004	Гарнир гречневый		150/5	8,70	5,70	37,80	240,00	0,28				0,518	14,1		132,9	4,6
№293	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	
Дел.р.№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	23,76	28,79	96,10	734,30	0,44	0,21	0,37	17,188	61,47	217,6	176,01	6,81	
День 11 (23 сентября)																
№451 об.ш.2004	Котлеты из мяса говядины с соусом		80/30	16,20	14,50	13,90	252,00	0,07	0,29			34,65		28,86	1,48	
№332 об.ш.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	
№294 об.ш.2004	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.р.№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	90,23	647,30	0,229	1,89	0,23	1,85	66,01	136,2	60,548	4,76	
День 12 (28 сентября)																
№40 Дели2014	Утка куряная в сливочном соусе		60/40	11,65	10,76	1,63	154,00	0,068	2,326	68,677	3,956	25,185	123,2	15,716	1,009	
№297 об.ш.2004	Гарнир рисовый		150/5	3,83	5,42	31,60	210,00	0,044	0	0,27	0,284	11,46	84,15	27,33	0,597	
№630 об.ш.2004	Компот из фруктов		200	0,00	0,00	20,00	76,00	0	0			0,48		0	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.р.№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	20,04	17,47	79,83	676,30	0,202	2,326	96,677	5,26	83,028	286	64,346	3,46	
День 13 (30 сентября)																
№436 об.ш.2004																