



ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

МЕНЮ
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

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



«Согласовано»
МБОУ «Светицкое» №2
Директор
Р. В. Валерийский

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.	Р, мг.	Мg, мг.	Fe, мг.
			Б	Ж	У									
День 1 (14 февраля)														
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
№270 сб.шк.2004	Булочка домашняя	80	3,90	3,60	28,50	196,00	0,04	0	0,02	39,35	8,53		5,18	0,43
№311 сб.шк.2004	Каша "Дружба" молочная с маслом	150/10	5,80	7,60	29,50	209,00	0,1	0,14	0,47		112,38	170,6	32,72	0,71
377/2015	Чай с сахаром с лимоном	200/10/7	0,08	0,01	15,19	62,00	0,003	2,8	0	0,014	3,25	1,54	0,84	0,087
	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:			19,82	20,50	97,71	598,12	0,2	3,15	5,99	39,812	396,92	214,8	150,94	2,229
День 2 (15 февраля)														
№124	Сосиски Говяжьи 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	0,282			0,518	37,352	170,6	44,55	1,101
№294	Компот из свежих плодов	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
	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:			20,14	31,26	75,76	591,00	0,369	1,6	0,29	1,97	75,112	343,3	68,19	4,213
День 3 (16 февраля)														
ТТК.97	Жаркое по-домашнему из курицы	200	12,00	16,12	29,80	295,00	0,222	27,825	26,5	2,174	35,535	197,8	47,778	2,26
№203	123 Компот из свежих ягод	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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			15,88	16,76	80,56	521,00	0,279	27,875	108,5	13,702	47,256	230,6	63,478	3,882
День 4 (17 февраля)														
№268 Дели2015	Котлеты из мяса говядины с маслом	80/20	9,66	12,41	9,45	182,00	0,166	3,861	0	1,384	54,974	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
№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
	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:			18,94	16,87	97,24	610,00	0,341	4,071	0,31	17,258	81,664	245,2	45,188	4,1
День 5 (18 февраля)														
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
№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	
№1905 сб.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
№378 Дели2015	Чай с молоком и сахаром	150/50/10	1,40	1,40	11,20	81,00	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:			26,42	26,14	87,33	607,67	0,177	3,04	5,757	0,966	459,72	235,4	149,39	2,532
День 6 (19 февраля)														
ТТК2019	Гуляш из куриных грудок	50/50	8,96	8,32	3,40	171,00	0,078	3,97	28,4	3,197	17,166	122,7	18,274	1,137
304/2004Сб.шк.	Рис отварной с маслом	150/5	3,83	5,42	31,60	210,00	0,044	0	27	0,284	11,46	84,15	27,33	0,697
№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
	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:			16,57	14,28	69,96	617,00	0,239	4,18	56,69	18,539	46,686	240	61,304	3,356
День 7 (21 февраля)														
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
№270 сб.шк.2004	Булочка домашняя	80	3,90	3,60	28,50	196,00	0,04	0	0,02	39,35	8,53		5,18	0,43
№311 сб.шк.2004	Каша ячневая 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
377/2015	Чай с сахаром с лимоном	200/10/7	0,08	0,01	15,19	62,00	0,003	2,8	0	0,014	3,25	1,54	0,84	0,087
	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:			18,72	20,10	95,81	583,12	0,15	3,15	5,845	39,812	295,78	44,26	143,51	1,899
День 8 (22 февраля)														
№482 сб.шк.2004	Плов из куриной грудки	50/150	19,00	23,76	31,56	419,00	0,056	0,811	0,088		20,433		37,67	1,71
123	Компот из свежих ягод	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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			22,88	24,42	62,32	645,00	0,113	0,861	80,088	11,528	32,163	32,79	53,37	3,332
День 9 (24 февраля)														
№124	Сосиски Говяжьи 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
№378 Дели2015	Чай с сахаром	200/10	0,53		9,47	40,00		0,27	0,117		13,6	22,13	11,73	0,1
	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:			19,31	26,06	66,86	585,00	0,128	0,27	0,217	2,254	54,76	250,4	39,798	3,212
День 10 (25 февраля)														
№482 сб.шк.2004	Безики 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	3,99	8,28	22,00	172,00	0,164	7,943	0,08	3	47,805	98,84	8	0
№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
	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:			16,48	21,42	86,41	587,00	0,33	10,67	0,37	20,164	77,86	239,5	41,88	3,153
День 11 (26 февраля)														
№268 Дели2015	Биточки из мяса говядины с маслом	80/20	9,66	12,41	9,45	182,00	0,166	3,861	0	1,384	54,974	155	21,93	1,678
№303 Дели2015	Гарнир гречневый	150/5	6,66	9,02	34,00	170,00	0,282			0,518	37,352	170,6	44,55	1,101
№378 Дели2015	Чай с сахаром	200/10	0,53		9,47	40,00		0,27	0,117		13,6	22,13	11,73	0,1
	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:			20,13	21,88	76,68	507,00	0,505	4,131	0,117	2,34	114,69	379,9	85,41	3,581
День 12 (28 февраля)														
сб.шк.2004таб.24	Сыр	30	6,96	8,85										