

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

МЕНЮ
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

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

«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.	Е, мг.	Са, мг.	Р, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			Б	Ж	У									
День 1 (12 января)														
Дели 2015	Фрукты и ягоды свежие (Банан)	245	3,88	1,23	51,45	235,20	0,098	24,5	49	0,98	19,6	68,6	102,9	1,47
№272 сб.шк.2004	Булочка домашняя	80	5,84	9,36	44,32	286,40	0,064	0	0,02	39,35	12,41	37,72	7,78	0,86
№311 сб.шк.2004	Каша «Дружба» молочная с маслом	150/10	5,80	7,80	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:			18,48	18,64	164,22	907,60	0,312	27,44	49,49	40,782	156,4	272,9	151,44	3,628
День 2 (13 января)														
№492 сб.шк.2004	Плов из курицы	50/150	19,00	23,78	31,56	419,00	0,056	0,611	0,088		20,433		37,67	1,71
123	Компот из красной смородины	200	0,80	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	82,32	645,00	0,113	0,661	80,088	11,528	32,153	32,79	53,37	3,332
День 3 (14 января)														
№268 Дели2015	Котлеты из мяса говядины с маслом	80/20	9,66	12,41	9,45	182,00	0,186	3,861	0	1,384	54,974	155	21,83	1,678
№303 Дели2015	Гарнир гречневый с маслом сливочным	150/5	6,66	9,02	34,00	170,00	0,292			0,518	37,352	170,6	44,55	1,101
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:			19,69	21,89	82,40	529,00	0,508	6,661	0	2,354	104,34	359,3	74,52	3,568
День 4 (15 января)														
№290 Дели2015	Грудка куриная в сливочном соусе	60/30	11,65	10,76	1,63	154,00	0,068	2,326	66,877	3,956	25,185	123,2	15,716	1,009
№203	Макаронные изделия отварные с маслом	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:			20,93	15,22	89,42	582,00	0,243	2,536	66,887	19,83	51,875	213,3	38,974	3,431
День 5 (17 января)														
сб.шк.2004таб.24	Сыр	30	6,96	8,85	0,76	16,12	0,01	0,21	5,5	0,01	284	10,5	105	0,3
№263	Ватрушка с творогом	80	8,60	4,20	27,10	183,00	0,05	5	0,08		45,9		10,73	0,6
№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:			23,42	20,70	94,41	570,12	0,16	8,15	5,705	0,462	333,15	44,26	149,06	2,069
День 6 (18 января)														
№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 с маслом	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
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	0,92
	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:			18,98	26,10	58,39	618,00	0,195	0,29	0,31	2,268	55,78	229,8	36,568	4,032
День 7 (19 января)														
№116 Дели2015	Рагу овощное с курцей	50/150	12,30	17,66	29,85	313,00	0,201	8,076	0,18	2,1	57,86	201,9	26,394	0,111
№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:			16,08	18,20	84,81	549,00	0,318	8,286	0,47	17,158	74,92	235	42,094	1,733
День 8 (20 января)														
№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
304/2004Сб.шк.	Рис отварной с маслом	150/5	3,83	5,42	31,60	210,00	0,044	0	27	0,284	11,48	84,15	27,33	0,597
№292	Компот из куртки	200	1,30	0,10	32,40	130,00	0,02	0,4	0,21	14,62	39,4	1,54	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:			21,11	14,46	99,98	632,00	0,221	0,7	27,31	15,988	96,65	255	83,19	2,919
День 9 (21 января)														
Дели 2015	Фрукты и ягоды свежие (мандарин)	110	0,88	0,33	12,65	58,30	0,0638	29,37	37,4	0,22	40,7	22	13,2	0,165
№272 сб.шк.2004	Булочка домашняя	80	5,84	9,36	44,32	286,40	0,064	0	0,02	39,35	12,41	37,72	7,78	0,86
№311 сб.шк.2004	Каша пшеничная 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
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	0,92
	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:			14,70	17,37	109,33	726,70	0,2948	29,8	37,755	40,022	87,73	55,76	61,97	2,827
День 10 (22 января)														
№352 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
№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:			14,12	12,72	75,30	473,00	0,276	0,701	0,47	16,341	96,713	272,2	26,279	1,632
День 11 (24 января)														
сб.шк.2004таб.24	Сыр	30	6,96	8,85	0,76	16,12	0,01	0,21	5,5	0,01	284	10,5	105	0,3
№263	Ватрушка с творогом	80	8,60	4,20	27,10	183,00	0,05	5	0,08		45,9		10,73	0,6
№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:			23,42	20,70	94,41	570,12	0,16	8,15	5,705	0,462	333,15	44,26	149,06	2,069
День 12 (25 января)														
№124	Сосиски Говяжьи Халаль отварные с маслом	100/5	10,00	21,70	0,80	238,00	0,02	0	0,08</					

	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,78	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:			16,16	21,37	56,21	539,00	0,33	10,75	0,29	5,548	63,98	240,1	41,88	3,153
День 14 (27 января)														
N290_Дели2015	Грудка куриная в сливочном соусе	60/30	11,65	10,76	1,83	154,00	0,068	2,326	68,877	3,956	25,185	123,2	15,716	1,009
304/2004С6 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	0,597
N8 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	14,78	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:			19,26	16,72	88,19	600,00	0,229	2,536	95,967	19,298	53,905	240,5	58,748	3,228
День 15 (28 января)														
Дели 2015	Плоды и ягоды свежие (Банан)	200	0,48	0,32	18,24	83,20	0,03	7,36	4,8	0,3	9,6	17,6	8	0,192
N311_сб_шк.2004	Каша "Дружба" молочная с маслом	150/10	5,80	7,80	29,50	209,00	0,1	0,14	0,47		112,38	170,8	32,72	0,71
123	Компот из красной смородины	200	0,80	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	14,78	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:			9,96	8,56	98,50	518,20	0,187	7,55	85,27	11,828	133,7	220,9	56,42	2,524
День 16 (29 января)														
N492_сб_шк.2004	Плов из курицы	50/150	19,00	23,78	31,56	419,00	0,056	0,611	0,088		20,433		37,67	1,71
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	0,92
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,78	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:			22,48	24,28	56,32	607,00	0,173	0,901	0,298	0,452	43,813	33,76	53,37	3,332
День 17 (31 января)														
сб_шк.2004таб.24	Сыр	30	6,96	8,85	0,78	16,12	0,01	0,21	5,5	0,01	264	10,5	105	0,3
N263	Ватрушка с творогом	60	8,60	4,20	27,10	183,00	0,05	5	0,08		45,9		10,73	0,6
N190сб_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 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	14,78	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:			24,32	20,70	93,61	570,12	0,17	8,49	5,72	0,98	436,31	214,8	140,8	2,089

Зав. Производством :

Калькулятор :

