



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

МЕНЮ
 ПРИЯТНОГО АППЕТИТА



"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 (22 ноября)														
	Сыр	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
№270 сб.шк.2004	Булочка домашняя	60	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	5,60	7,60	29,50	209,00	0,1	0,14	0,47		112,38	170,8	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:			15,04	12,15	97,71	598,12	0,194	3,03	5,99	39,812	144,23	215,7	47,33	1,979
День 2 (23 ноября)														
ТТК 97	Жаркое из курицы	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
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:			15,48	16,60	54,56	483,00	0,339	28,115	28,71	2,626	58,915	231,6	63,478	3,882
День 3 (24 ноября)														
№101	Зразы "Школьные" с маслом	80/5	11,20	14,20	10,50	215,00	0,06	0,34			33,59		21,39	0
№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 красной смородины	200	0,60	0,20	27,00	111,00	0,01	0,05	0,80	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:			20,58	18,76	94,09	633,00	0,175	0,39	80,02	12,344	54,74	89,8	44,648	2,422
День 4 (25 ноября)														
№290 Дели2018	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	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
294	Компот из свежих яблок	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 ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,014			0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,033			0,33	6	19,5	4,2	0,33
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			18,96	16,72	74,19	547,00	0,169	3,926	95,887	4,692	51,435	240,11	53,376	3,108
День 5 (26 ноября)														
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
263	Ватрушка с творогом	60	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	26,60	177,50	0,1	0,13	0,47		98,25	170,6	26,62	1,34
№ 293	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,10	31,20	121,00	0,07	0,21	0,29	14,62	8,5	9,92	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:			18,68	11,15	121,31	654,80	0,3308	34,71	38,24	15,278	202,11	225,7	66,25	3,727
День 6 (27 ноября)														
№392 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
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:			13,70	12,63	59,29	414,00	0,209	3,291	0,18	1,735	91,463	272,8	18,619	0,799
День 7 (28 ноября)														
	Сыр	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
№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
Дели 2015	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	160	0,48	0,32	18,24	83,20	0,0272	7,36	4,8	0,288	9,6	17,6	8	0,192
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:			10,52	8,47	85,55	470,32	0,1312	10,39	10,425	0,75	44,16	62,72	42,72	1,411
День 8 (30 ноября)														
№462 сб.шк.2004	Ежики мясные 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
№312 Дели2015	Картофельное пюре с маслом	150	3,09	8,28	22,00	172,00	0,164	7,943	0,08	3	47,805	98,84	8	0
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:			16,16	21,37	56,21	539,00	0,33	10,75	0,29	5,548	83,98	240,11	41,88	3,153

Зав. Производством :
 Калькулятор :