



МЕНЮ
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

"Согласовано"
МБОУ "Лицей" № 2
Директор
Р. В. Зелинский



№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	С, мг.	А, мг.	Е, мг.	Fe, мг.			
			Б	Ж	У									
День 1 (18 октября)														
71/2016 Дели	Помидоры свежие (порциями)	60	0,24	0,120	1,62	10,8	0,022	8,22	25,2	0,324	6	14,4	15,24	0,162
№268 Дели2015	Котлеты из мяса говядины с соусом	80/30	9,66	12,41	9,45	162,00	0,166	3,861	0	1,384	54,974	155,026	21,03	1,678
№203	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,56	3,93	32,83	162,00	0,068	0	0,02	0,816	9,43	57,009	7,558	0,8
№ 305	Кисель фруктовый (абрикосовый)	200	0,00	0,00	20,00	78,00	0	0	0	0,48	0	19,5	4,2	0,33
	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:			18,66	16,89	87,66	565,00	0,29	12,08	0,02	2,96	79,64	258,66	51,93	3,40
День 2 (19 октября)														
№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	239,018	10,579	0,01
Дели 2015	Фрукты и ягоды свежие (яблоко красное)	180	0,48	0,32	18,24	83,20	0,0272	7,36	4,8	0,288	9,6	17,6	8	0,192
№ 293	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,10	31,20	121,00	0,07	0,21	0,29	14,92	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:			14,60	13,04	93,54	556,20	0,3032	8,061	5,27	16,820	106,313	289,758	34,279	1,824
День 3 (20 октября)														
ТТК	Овощи свежие (огурцы)	60	0,48	0,06	1,68	9,00	0,018	6	6	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36
	Котлеты рубленные из птицы	80	11,000	13,500	4,786	185	0,099	1,888	37,781	4,426	19,864	154,818	18,893	1,304
№303 Дели2015	Гарнир гречневый с маслом сливочным	150/5	6,66	9,02	34,00	170,00	0,292			0,518	37,352	170,553	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	1,94	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:			21,51	23,04	79,41	541,00	0,45	10,69	43,78	5,46	82,73	384,13	79,68	3,55
День 4 (21 октября)														
№492 сб шк 2001	Салат из свежих овощей с маслом	60	0,576	3,684	1,848	43	0,024	11,460	0,2,695	16,062	18,282	0,968	0,458	
123	Напиток из черной смородины	50/150	19,00	23,78	31,56	419,00	0,056	0,811	0,088		20,433		37,87	1,71
	Хлеб пшеничный	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 ржаной (ржано-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:			23,46	28,10	84,17	688,00	0,137	12,121	80,088	14,223	48,215	51,042	63,366	3,788
День 5 (22 октября)														
таб24/1999СБ	Свекла отварная дольками с маслом	60	0,819	0,049	4,807	77	0,011	5,482	0	2,695	20,209	23,607	12,016	0,785
ТТК	Жаркое из курицы	50/150	12,00	18,12	20,80	295,00	0,222	27,825	28,5	2,174	35,535	197,84	47,778	2,26
№288	Какао с молоком	200	3,30	3,10	13,60	94,00	0,03	0,52	40	0,4	108,57	165,8	21,05	0,57
	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:			19,40	25,71	71,07	581,00	0,31	33,81	68,50	5,71	173,07	419,47	89,04	4,30
День 6 (23 октября)														
71/2016 Дели	Помидоры свежие (порциями)	60	0,24	0,120	1,62	10,8	0,022	8,22	25,2	0,324	6	14,4	15,24	0,162
ТТК/2019	Груши из куриных грудок	60/50	8,96	8,32	3,40	171,00	0,078	3,97	28,4	3,197	17,186	122,746	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	0,587
№ 301	Напиток шиповника	200	0,60	0,20	27,00	111,00	0,01	80		5,4	11,09	0,1	2,96	0,57
	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:			16,91	14,50	87,38	617,80	0,187	92,19	80,6	9,643	54,476	253,616	71,004	3,168
День 7 (25 октября)														
Дели 2015	Фрукты и ягоды свежие (яблоко красное)	160	0,48	0,32	18,24	83,20	0,0272	7,36	4,8	0,288	9,6	17,6	8	0,192
№311 сб шк 200	Сыр Российский	30	3,27	0,75	1,14	24,18	0,006	0,135	8,25	0,015	16,7	17,04	2,09	0,075
	Каша "Дружба" молочная со сливочным маслом	150/10	5,80	7,80	29,50	209,00	0,1	0,14	0,47		112,38	170,553	32,72	0,71
№294	Компот из вишни	200	0,20	0,01	17,20	68,00	0,01	1,6			6,03		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:			8,56	8,17	79,70	431,20	0,1702	9,1	5,27	0,618	134,01	207,653	48,05	2,032
День 8 (26 октября)														
45/2015	Салат из белокочанной капусты	60	0,93	3,05	5,65	54,00	0,02	21,603	0	1,391	25,537	18,28	9,92	0,344
№290 Дели2014	Рулета куриная в сливочном соусе	60/30	11,65	10,78	1,63	154,00	0,068	2,328	68,677	3,956	25,185	123,188	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	0,587
379/2004	Кофейный напиток с молоком	200	3,30	1,51	29,06	152,00	0,115	1,3	20,25	0,75	170,6	130	34	1,06
	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:			22,99	21,18	91,70	685,00	0,278	25,229	115,927	6,819	241,542	387,828	94,166	3,712
День 9 (27 октября)														
Дели 2015	Фрукты и ягоды свежие (банан)	200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	30	40	0,8	16	56	84	1,2
№229	Запеканка из творога с морковью со стухенным молоком	150/30	22,25	16,16	35,6	375	0,78	1,47	846,7	0,3	259,1	211,8	44,79	0,87
№ 301	Напиток шиповника	200	0,60	0,20	27,00	111,00	0,01	80		5,4	11,09	0,1	2,96	0,57
	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:			28,13	17,80	128,36	793,00	0,903	101,47	886,7	6,936	294,95	300,12	138,95	3,542
День 10 (28 октября)														
таб24/1999СБ	Свекла отварная дольками с маслом	60	0,819	0,049	4,807	77	0,011	5,482	0	2,695	20,209	23,607	12,016	0,785
№280 Дели 2015	Тфлетки из мяса говядины	80	10,80	16,70	13,40	248,00	0,06	1,017	0,1	1,258	34,55	110,071	24,42	1,1
№181	Рагу овощное (картофель, морковь, лук, капуста, кабачок)	175	2,90	8,50	16,60	155,00	0,08	7,84		0,518	37,27	170,553	33,67	1,19
123	Напиток из черной смородины	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:			16,40	31,89	85,57	706,00	0,194	14,369	80,1	15,999	103,749	337,021	85,806	4,677
День 11 (29 октября)														
ТТК/2012	Салат из моркови	60	0,832	6,043	4,300	74	0,029	2,430	0	2,834	13,302	26,850	18,468	0,358
№385	Каша молочная рисовая с тыквой с маслом сливочным	150/10	4,10	5,10	24,90	172,00	1,09	3	10	2,0	93,5	1,9	1,10	22,2
№294	Компот из вишни	200	0,20	0,01	17,20	68,00	0,01							

	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,00	0,20	0,00	44,00	0,014			0,108	2,76	12,72	3	0,372
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			8,21	12,59	70,16	429,00	1,162	7,03	16	5,872	121,592	60,97	29,948	24,08
День 12 (30 октября)														
752015 Дети	Помидоры свежие (порции)	60	0,24	0,120	1,62	10,8	0,022	8,22	25,2	0,324	6	14,4	15,24	0,162
N234 Дети2015	Биточки рыбные с маслом	80/20	6,45	4,24	7,49	118,00	0,05	0,48	0,1	0,646	44,02	137,06	12	0
N2312 Дети2015	Картофельное пюре с маслом	150/5	3,09	8,28	22,00	172,00	0,164	7,943	0,08	3	47,605	96,835	8	0
N2288	Какао с молоком	200	3,30	3,10	13,60	94,00	0,03	0,52	40	0,4	108,57	165,8	21,05	0,57
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,033			0,33	6	19,6	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:			16,36	16,18	66,47	507,80	0,299	17,183	65,38	4,808	216,156	448,316	63,49	1,434

Зав. Производством:

Калькулятор:

