



ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК  
 «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									
<b>День 1 (1 октября)</b>														
71/2015 Дели	Помидоры свежие (порциями)	60	0,660	0,120	2,280	14	0,036	15,000	0	0,420	8,400	15,600	12,000	0,540
№268 Дели2015	Котлеты из мяса говядины с соусом	80/30	9,66	12,41	9,45	182,00	0,166	3,861	0	1,384	54,974	155,026	21,93	1,678
№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	57,009	7,558	0,8
№ 305	Кисель фруктовый (яблоко)	200	0,00	0,00	20,00	76,00	0	0			0,48		0	0,06
	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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>19,10</b>	<b>16,89</b>	<b>88,32</b>	<b>565,00</b>	<b>0,31</b>	<b>18,86</b>	<b>0,02</b>	<b>3,06</b>	<b>82,04</b>	<b>259,86</b>	<b>48,69</b>	<b>3,78</b>
<b>День 2 (2 октября)</b>														
№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	239,018	10,579	0,01
Дели 2015	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	160	1,60	0,32	18,24	83,20	0,0272	7,36	4,8	0,288	9,6	17,8	8	0,192
№ 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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>15,72</b>	<b>13,04</b>	<b>93,54</b>	<b>556,20</b>	<b>0,3032</b>	<b>8,061</b>	<b>5,27</b>	<b>16,629</b>	<b>106,313</b>	<b>289,758</b>	<b>34,279</b>	<b>1,824</b>
<b>День 3 (4 октября)</b>														
71/2015 Дели	Огурцы свежие (порциями)	60	0,420	0,060	1,140	7	0,018	4,200	0	0,060	10,200	18,000	8,400	0,300
ттк	Котлеты рубленые из птицы	80	11,000	13,500	4,786	185	0,088	1,888	37,781	4,426	19,564	154,618	18,693	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	1,54	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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>21,46</b>	<b>23,04</b>	<b>74,09</b>	<b>639,00</b>	<b>0,46</b>	<b>8,89</b>	<b>37,78</b>	<b>5,48</b>	<b>79,13</b>	<b>376,93</b>	<b>79,68</b>	<b>3,49</b>
<b>День 4 (5 октября)</b>														
45/2015	Салат из белокачанной капусты	60	0,93	3,05	5,65	54,00	0,018	21,603	0	1,391	25,537	18,26	9,92	0,344
№492.об.шк.200	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	0,60	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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>23,81</b>	<b>27,47</b>	<b>87,97</b>	<b>699,00</b>	<b>0,131</b>	<b>22,264</b>	<b>80,088</b>	<b>12,919</b>	<b>57,69</b>	<b>51,05</b>	<b>63,29</b>	<b>1,966</b>
<b>День 5 (6 октября)</b>														
12/024/1996С6	Свекла отварная дольками с маслом	60	0,819	6,049	4,807	77	0,011	5,462	0	2,695	20,209	23,607	12,016	0,765
ТТК	Жаркое из курицы	50/150	12,00	16,12	29,80	295,00	0,222	27,825	28,5	2,174	35,638	197,84	47,778	2,26
№ 288	Какао на молоке	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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>19,40</b>	<b>25,71</b>	<b>71,97</b>	<b>581,00</b>	<b>0,31</b>	<b>33,81</b>	<b>68,50</b>	<b>5,71</b>	<b>173,07</b>	<b>419,47</b>	<b>88,04</b>	<b>4,30</b>
<b>День 6 (7 октября)</b>														
71/2015 Дели	Помидоры свежие	60	0,660	0,120	2,280	14	0,036	15,000	0	0,420	8,400	15,600	12,000	0,540
ТТК/2019	Гуляш из куриных грудок	60/50	8,96	8,32	3,40	171,00	0,078	3,97	28,4	3,197	17,166	122,746	18,274	1,137
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
№ 301	Напиток шиповника	200	0,60	0,20	27,00	111,00	0,01	80			11,09		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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>17,33</b>	<b>14,50</b>	<b>88,04</b>	<b>621,00</b>	<b>0,201</b>	<b>98,97</b>	<b>55,4</b>	<b>4,339</b>	<b>56,876</b>	<b>254,716</b>	<b>67,764</b>	<b>3,546</b>
<b>День 7 (8 октября)</b>														
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
478/2004С6ш	Запеканка картофельная с мясом с маслом	180/5	12,6	13	9,2	204	0,213	35,556	20	5,026	27,951	109,806	41,551	1,7
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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>16,44</b>	<b>13,57</b>	<b>87,39</b>	<b>420,20</b>	<b>0,279</b>	<b>45,716</b>	<b>24,8</b>	<b>5,67</b>	<b>46,801</b>	<b>148,446</b>	<b>54,591</b>	<b>2,309</b>
<b>День 8 (9 октября)</b>														
20/2015 Дели	Салат из свежих огурцов с маслом	60	0,576	3,884	1,848	43	0,024	11,460	0	2,695	16,062	18,252	9,996	0,456
№290 Дели2015	Грудка куриная в сливочном соусе	60/30	11,65	10,76	1,63	154,00	0,068	2,326	68,677	3,956	25,185	123,198	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
№ 305	Кисель фруктовый (малина)	200	0,00	0,00	20,00	76,00	0	0			0,48		0	0,06
	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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>19,34</b>	<b>20,30</b>	<b>78,84</b>	<b>598,00</b>	<b>0,169</b>	<b>13,786</b>	<b>95,677</b>	<b>7,373</b>	<b>61,947</b>	<b>257,82</b>	<b>60,242</b>	<b>2,824</b>
<b>День 9 (11 октября)</b>														
Дели 2015	Плоды и ягоды свежие (яблоко красное)	160	1,60	0,32	18,24	83,20	0,0272	7,36	4,8	0,288	9,6	17,8	8	0,192
ТТК/2019	Птица запеченная	120	6,700	7,100	4,000	107	0,113	3,750	48,000	0,830	21,080	194,810	24,520	1,658
№312 Дели2015	Картофельное пюре с маслом	150/5	3,09	8,28	22,00	172,00	0,164	7,943	0,08	3	47,805	98,835	8	0
№ 301	Напиток шиповника	200	0,60	0,20	27,00	111,00	0,01	80			11,09		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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>15,27</b>	<b>16,34</b>	<b>95,00</b>	<b>588,20</b>	<b>0,3472</b>	<b>99,063</b>	<b>52,88</b>	<b>4,556</b>	<b>98,335</b>	<b>343,465</b>	<b>50,68</b>	<b>3,122</b>
<b>День 10 (12 октября)</b>														
12624/1996С6	Свекла отварная дольками с маслом	60	0,819	6,049	4,807	77	0,011	5,462	0	2,695	20,209	23,607	12,016	0,765
№280 Дели 2015	Тефтели 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
№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
123	Компот из красной 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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>22,16</b>	<b>32,41</b>	<b>102,97</b>	<b>721,00</b>	<b>0,406</b>	<b>6,529</b>	<b>80,1</b>	<b>15,999</b>	<b>103,631</b>	<b>337,021</b>	<b>96,686</b>	<b>4,688</b>
<b>День 11 ( 13 октября )</b>														
ТТК/2012	Салат из моркови	60	0,632	6,043	4,300	74	0,029	2,430	0	2,834	13,302	26,850	18,468	0,358
ТТК/2019	Гуляш из куриных грудок	50/50	8,96	8,32	3,40	171,00	0,078	3,97	28,4	3,197	17,166	122,748	18,274	1,137
№203	Мазаронские изделия отварные с маслом	150/5	5,50	3,92	32,83	192,00	0,058	0	0,02	0,816	9,43	57,009	7,558	0,8
	Компот из вишни	200	0,20	0,10	17,20	68,00	0,01	1,6	0	0	6,03	0	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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>18,57</b>	<b>18,82</b>	<b>81,49</b>	<b>620,00</b>	<b>0,208</b>	<b>8</b>	<b>28,42</b>	<b>7,285</b>	<b>54,688</b>	<b>238,825</b>	<b>54,63</b>	<b>3,797</b>
<b>День 12 ( 14 октября )</b>														
Т1/2015 Дели	Помидоры свежие	60	0,660	0,120	2,280	14	0,036	15,000	0	0,420	8,400	15,600	12,000	0,540
№234 Дели2015	Биточки рыбные с маслом	80/20	6,45	4,24	7,49	116,00	0,05	0,48	0,1	0,646	44,02	137,06	12	0
№312 Дели2015	Картофельное пюре с маслом	150/5	3,09	8,28	22,00	172,00	0,164	7,943	0,08	3	47,805	98,835	8	0
№293	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,10	31,20	121,00	0,07	0,29			14,62		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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>13,98</b>	<b>13,18</b>	<b>86,73</b>	<b>538,00</b>	<b>0,353</b>	<b>23,713</b>	<b>0,18</b>	<b>4,504</b>	<b>123,605</b>	<b>283,715</b>	<b>47,7</b>	<b>2,162</b>
<b>День 13 ( 15 октября )</b>														
та024/1996СБ	Савекла отварная дольками с маслом	60	0,819	6,049	4,807	77	0,011	5,462	0	2,895	20,209	23,607	12,016	0,765
	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
№270 сб шк.200	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.200	Каша "Дружба" молочная с маслом	150/10	5,60	7,60	29,50	209,00	0,1	0,14	0,47		112,38	170,553	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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>16,95</b>	<b>18,45</b>	<b>102,89</b>	<b>683,18</b>	<b>0,21</b>	<b>8,54</b>	<b>8,74</b>	<b>42,51</b>	<b>169,83</b>	<b>244,96</b>	<b>60,05</b>	<b>2,77</b>
<b>День 14 ( 16 октября )</b>														
№392 Дели2015	Пельмени мясные отварные с маслом	160/5	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	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	160	1,60	0,32	18,24	83,20	0,0272	7,36	4,8	0,288	9,6	17,6	8	0,192
379/2004	Кофейный напиток с молоком	200	30,30	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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>45,52</b>	<b>14,45</b>	<b>91,40</b>	<b>587,20</b>	<b>0,3482</b>	<b>9,151</b>	<b>25,23</b>	<b>2,759</b>	<b>268,413</b>	<b>418,838</b>	<b>59,779</b>	<b>1,964</b>

Зав. Производством: *Степ*

Калькулятор: *Степ*