

ВТОРНИК

День 2

НАИМЕНОВАНИЕ Б.ЛОДА	ВЕС Б.ЛОДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродиформ" Лашина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Рыба тушеная в томате с овощами	90	10,53	5,85	5,04	114,93	374/2004
Рис отварной (консервы)	150	3,75	6,15	38,55	224,55	511/2004
Икра из кабачков стерилизованные	30	0,60	2,70	0,00	26,50	Таблица 1994
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	685/2004
Хлеб	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	490	16,78	14,80	60,89	443,68	

СРЕДА

День 3

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродлиформ", Лангана 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Мардук 1994 г
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Птица тушеная в томатном соусе	90	10,84	8,77	2,02	130,37	444/1994
Каша овсяная	150	6,45	10,35	37,20	267,75	508/2004
Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,06	5,34	52,26	43/2004
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	685/2004
Хлеб	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
Итого за обед	520	20,03	22,28	61,86	528,08	

День 4

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественных школах "Хлебродлиформ" Липина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Мардук 1994 г
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Шлов из птицы	200	14,80	14,80	27,20	301,20	492/2004
Свекла отварная	60	0,90	0,10	5,20	25,20	54-283/2022
Кофейный напиток	200	0,20	0,00	15,00	60,80	692/2004
Хлеб	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
Итого за обед	480	17,60	15,00	58,20	438,10	

ПЯТНИЦА

День 5	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродлиформ", Ланшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
			белки	жиры	углеводы		
	ОБЕД						
	Тфтели	90	10,39	12,37	11,16	197,53	423/1994
	Каша пшеничная	150	6,15	9,30	38,50	262,30	510/2004
	Морковь отварная	30	0,30	0,04	1,80	8,58	Таблица №24 1994г
	Компот из свежих плодов	180	0,36	0,00	31,86	128,88	631/2004
	Хлеб	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
	Итого за обед	470	18,90	21,81	94,12	648,19	

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

День 6	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродиформ", Лашина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
			белки	жиры	углеводы		
	ОБЕД						
	Рыба тушеная в томате с овощами	90	10,53	5,85	5,04	114,93	374/2004
	Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	224,55	511/2004
	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,06	5,34	52,26	43/2004
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	685/2004
	Хлеб	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
	Итого за обед	520	17,02	15,16	66,23	469,44	

ВТОРНИК

День 7

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественных школах "Хлебродлиформ" Лапына 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Сосиска отварная	50	5,55	11,95	0,80	132,95	413/2004
Каша пшеница	150	6,45	10,35	37,20	267,75	508/2004
Пюре свекельная	60	1,44	4,56	7,80	78,00	78/2004
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	128,00	639/2004
Хлеб	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
Итого за обед	480	15,74	26,96	88,00	657,60	

СРЕДА

День 8

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.		Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродлиформ" Лашина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г	
		белки	жиры			углеводы
ОБЕД						
Птица, тушенная в томатном соусе	90	10,84	8,77	2,02	130,4	444/1994
Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	217,0	332/2004
Кофейный напиток	180	0,18	0	13,5	54,72	692/2004
Хлеб	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
Итого за обед	440	17,97	15,02	61,57	452,99	

ЧЕТВЕРГ

День 9

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественных школах "Хлебродиформ", Лашина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Тфтели	90	10,39	12,37	11,16	197,53	423/1994
Каша пшеничная	150	6,15	9,30	38,50	262,30	510/2004
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	685/2004
Хлеб	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
Итого за обед	460	18,44	21,77	66,96	537,53	

ПЯТНИЦА

День 10

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.		Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественных питанияах "Хлебродиформ" Лашина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
		белки	жиры		
ОБЕД					
Плов из пшена	* 200	14,80	14,80	301,20	492/2004
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	26,80	685/2004
Хлеб	40	3,40	0,20	101,80	Распоряжение
Итого за обед	440	18,40	15,00	429,80	