

Мальцева Н.В.

Пилягина М.Е.

_____ 2024 г.

1 неделя
ПОНЕДЕЛЬНИК

ВТОРНИКсреда

четверг

День 4						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,5	21	118	140/2004
Плов из птицы	200	16,2	15,8	36,2	351,0	492/2004
Икра кабачковая	100	2	9	0	88,3	Таблица
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	128	639/2004
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	50	3,80	0,45	23,10	110,50	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	800	25,5	27,75	111,7	795,83	

пятница

День 5						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	4,3	10	87,5	124/2004
Тефтели	100	11,8	13,74	12,14	218,4	462/2004
Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,38	42,3	260	332/2004
Морковь отварная	50	0,6	0,04	3,6	17,2	Таблица 1994
Зеленый горошек консерв.	50	1,5	0,25	3,65	29,0	Таблица 1994
Компот из свежих плодов	180	0,36	0	31,86	128,9	631/2004
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,9	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	830	24,26	25,81	114,35	792,3	

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

День 6						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	6,2	5,6	22,3	165,0	139/2004
Гуляш (свинина лопатка)	100	12	12,66	3,56	176,2	401/1994
Каша пшеничная	180	7,74	12,42	44,64	329,4	508/ 2004 г
Икра свекольная	100	2,16	7	11,33	119,0	78/2004
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0	28,26	115,2	639/2004
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	830	30,34	37,78	120,89	956	

ВТОРНИК

День 7						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Борщ с капустой и картофелем	250	1,7	5,1	10,3	93,8	110/2004
Рыба тушеная в томате с овощами	100	11,7	6,5	5,6	127,7	374/2004
Рис отварной	180	4,5	7,38	46,26	269,46	511/2004
Свекла варёная	50	0,9	0,00	3,73	25,0	Таблица 1994
Зеленый горошек консерв.	50	1,5	0,25	3,65	29,0	Таблица 1994
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0	28,26	115,2	639/2004
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,9	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	830	22,54	19,33	108,6	711,0	

СРЕДА

День 8						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,5	21	118	140/2004
Плов из птицы	200	16,2	15,8	36,2	351,0	492/2004
Икра кабачковая	100	2	9	0	88,3	Таблица
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	128	639/2004
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	50	3,80	0,45	23,10	110,50	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	800	25,5	27,75	111,7	795,83	

ЧЕТВЕРГ

День 9						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	4,3	10	87,5	124/2004
Птица тушеная в томатном соусе	100	12,05	9,75	2,25	145,5	493/2004
Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,38	42,3	260	332/2004
Морковь отварная	50	0,6	0,04	3,6	17,2	Таблица 1994
Зеленый горошек консерв.	50	1,5	0,25	3,65	29,0	Таблица 1994
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	5,85	24,12	54-2гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,9	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	830	24,33	21,82	78,45	614,6	

День 10						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Суп картофельный с рисом	250	1,8	5,2	16,5	120,0	138/2004
Тефтели	100	10,63	12,37	10,93	196,6	462/2004
Каша пшеничная	180	7,74	12,42	44,64	329,4	508/ 2004 г
Икра кабачковая	100	1,2	5,4	0	53,0	Таблица 1994
Кофейный напиток	180	0,18	0	5,85	24,1	54-23гн/2022
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,100	10,80	50,90	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	830	23,25	35,49	88,72	774,05	