



ВТОРНИК

День 2

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур блюд при общественных школах "Учебно-методический кабинет" г. Борники рецептур блюд для прессы и питания питания Мартук 1994 г.
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Борщ с капустой и картофелем	200	1,36	4,08	8,24	75,0	110/2004
Раба тушеная в томате с овощами	90	10,53	5,85	5,04	114,9	374/2004
Пюре картофельное	150	3,15	8,25	21,75	174,0	520 / 2004
Свекла вареная	60	1,08	0	6,48	30,0	Таблица 1994
Каша из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	128,0	639/2004
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	50	3,80	0,45	23,10	110,5	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	750	20,52	18,63	96,01	632,4	

## СРЕДА

День 3

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	
		белки	жиры	углеводы		
<b>ОБЕД</b>						
Шш из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,44	8	70,0	124/2004
Тефтели	90	10,63	12,37	10,93	196,6	462/2004
Каша гречневая	150	8,7	7,8	42,6	275,0	508/2004
Щуря свекольная	60	1,44	4,56	7,8	77,0	78/2004
Компот из свежих плодов	200	0,4	0	35,4	143,2	631/2004
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	50	3,80	0,45	23,10	110,5	Распоряжение
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>750</b>	<b>26,57</b>	<b>28,62</b>	<b>127,83</b>	<b>872,3</b>	

Сборник рецептов блюд при  
общеобразовательных школах  
"Хлебродлиформ" - Липиния 2004  
г Сборник рецептов блюд для  
предприятий общественного  
питания Марчук 1994 г

ЧЕТВЕРГ

День 4

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественных школах "Хлебозаводов" Латвии 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
		белки	жиры	углеводы		
Суп картофельный с бобовыми (горюх)	200	4,96	4,48	17,84	132,0	139/2004
Птица тушеная в сметанном соусе	100	12,05	9,75	2,25	145,5	493/2004
Капуста квашеная	60	1,62	0,09	3,96	17,1	таблица 1994г
Каша пшенная	150	6,6	7,5	38,4	250,0	508/2004 г
Кисель из концентрата	200	0	0	24,1	96,4	648/2004
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	50	3,80	0,45	23,10	110,5	Распоряжение
Итого за обед	760	29,03	22,27	109,65	751,5	

ПЯТНИЦА

День 5	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественных школах "Хлебродиформ" Лапины 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Мэрчук 1994 г
			белки	жиры	углеводы		
	ОБЕД						
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	2	16,8	94,4	140/2004
	Щюв из пшны	200	16,2	15,8	36,2	351	492/2004
	Морковь отварная	50	0,380	0,09	2,6	17,5	Таблица 1994г
	Зеленый горошек	10	0,31	0,02	0,65	4,0	Таблица 1994г
	Консервированный отварной	200	0,6	0	31,4	128	639/2004
	Каша из смеси сухофруктов						
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	50	3,80	0,45	23,10	110,50	Распоряжение
	Итого за обед	710	23,61	18,36	110,75	705,4	

## 2 НЕДЕЛЯ

## ПОНЕДЕЛЬНИК

День 6

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественных школах "Хлеброминформ" Ленинград 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,44	8	70	124/2004
Биточки	90	16,83	15,57	10,71	250,8	451/2004
Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	217	332/2004
Икра кабачковая	60	1,2	5,4	0	53	Таблица
Компот из свежих плодов	200	0,4	0	35,4	143,2	631/2004
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	50	3,80	0,45	23,10	110,50	Распояжение
Итого за обед	750	29,08	31,01	112,46	845	

ВТОРНИК

День 7

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественных школах "Хлебпролинформ", Ленинград 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Суп картофельный с рисом	200	1,44	4,16	13,2	96	138/2004
Сосиска отварная	90	9,99	21,51	1,44	239	413/2004
Каша гречневая	150	8,7	7,8	42,6	275	508/2004
Икра свекольная	60	1,44	4,56	7,8	78	78/2004
Кисель из концентрата	200	0	0	24,1	96,4	648/2004
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	50	3,80	0,45	23,10	110,50	Распоряжение
Итого за обед	750	25,37	38,48	117,24	894,9	

СРЕДА

День 8		СРЕДА		Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпротиформ" Ланшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Мартук 1994 г	
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
ОБЕД					
Борщ с капустой и картофелем	200	1,36	4,08	8,24	75 110/2004
Птица, тушенная в томатном соусе	90	12,05	9,75	2,25	145,5 493/2004
Пюре картофельное	150	3,15	8,25	21,75	520 / 2004
Свекла вареная, зеленый горошек консервированный отварной	60	1	0,3	6,4	32,0 Таблица 1994 г
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	128 6,39/2004
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	50	3,80	0,45	23,10	110,50 Распоряжение
Итого за обед	750	21,96	22,83	93,14	665



День 9	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебиролинформ" Липнина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
			белки	жиры	углеводы		
	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	2	2,4	14,64	90,4	138/2004
	Котлета	90	16,83	15,57	10,71	250,8	451/2004
	Каша пшеничная	150	6,3	1,4	35,7	185,5	№ 510/ 2004
	Зеленый горошек консервированный отварной	60	1,80	0,3	4,38	27,4	Таблица
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58,0	685/2004 г
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	35	2,66	0,315	16,17	77,35	Распоряжение
	ИТОГО ЗА ОБЕД	735	29,8	20,0	96,6	689,45	

ПЯТНИЦА

День 10		Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Липница 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Мардук 1994 г				
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.		Энергетическая ценность, ккал		
		белки	жиры			углеводы
ОБЕД						
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	2	16,8	95	140/2004
Рыба тушеная в томате с овощами	90	10,5	5,85	5,04	114,93	374/2004
Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	224,55	511/2004
Капуста квашеная	60	1,62	0,09	3,96	17,1	таблица 1994г
чай с сахаром и лимоном	200/3	0,3	0	15	62,0	686/ 2004 г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	50	3,80	0,45	23,10	110,50	Распрежение
Итого за обед	550	22,29	14,54	102,45	624,08	