

ВТОРНИК

2 День	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Пищевые вещества	Витаминны (МГ)		Минеральные вещества								
				Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак :														
№492	2004 г	Плов (филе куриное)	10	11,35	3,6	110	3,2	13	13,1	0,25	7,5	59,7	4,25	1,25
№43	2004г	Салат из белокочанной капусты	2	9	0	96	0	2,1	1	0,05	11	6,8	2,4	0,08
№692	2004 г	Кофейный напиток	0,2	14,9	14,9	61					5	8	5	
Распоряжение		Батон пшеничный	3,8	1,44	28,8	132	0,03			0,51	5	16	3	0,3
		Итого	16	21	84	399	3,23	15,1	14,1	0,81	28,5	90,5	14,65	1,63

СРЕДА

3 День	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Пищевые вещества		Витаминны (МГ)		Минеральные вещества							
			Энергетическая ценность (ккал)	Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак :														
№413	2004г	Сосиска отварная	16	15	30,5	250	0,06			0,41	16,1	93	11,5	0,98
№332	2004г	Макаронны отварные	18	7,5	74	145		1,8	0,6	1,5	12	34,5	49,5	4,2
Таблица		Икра кабачковая	1,4	5,08	8,88	88	0,1	8,8	0,14	0,9	0,8	36	24	1,5
	№686	2004г	Чай с сахаром и лимоном	0,2	0	15	58	0	0,3	0	12,4	4	2,2	0,32
Распоряжение		Батон пшеничный	3,8	1,44	28,8	132	0,03			0,51	5	16	3	0,3
		Итого	39,4	39	157,18	693	0,19	2,1	0,6	3,32	46,3	183,5	90,2	7,3

Четверг

4 день Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций в граммах для обучающихся с 7 до 11 лет	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
Завтрак :															
№488	2004г	Птица тушеная в соусе томатном с овощами (цыпленок бойлер)	0,02	5,70	0,12	107									
№311	2004г	Каша гречневая рассыпчатая	13	9,9	24,2	164	0,2	4	5,7	0,9	10	12	1		
№49	2004г	Салат из моркови	0,9	2,4	6,6	52		3,66							
№685	2004 г	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0	0,3	0	0	12,4	4	2,2	0,32	
Распоряжение		Батон пшеничный	3,8	1,44	28,8	132	0,03			0,51	5	16	3	0,3	
		Итого	17,92	19,44	74,72	513	0,23	7,96	5,7	1,41	37,2	227	20,2	4,72	

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

6 день Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Пищевые вещества					Витамины (МГ)					Минеральные вещества					
		Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Завтрак :																	
Таблица		15	0,75	10,65	0,20	104		7,20						57,00			
Распоряжение		10	0,02	5,60	0,12	107		4						10	12	1	
№302	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным и сахаром (молоко цельное)	265	12,98	10	24,2	146	0,2			5,7	0,9		9,8	180		11	4
№ 692	Кофейный напиток	200	0,2	0	15	58	0	0,3	0		0		12,4	4		2,2	0,32
Распоряжение	Батон пшеничный	30	3,8	1,44	28,8	150	0,03				0,51		5	16		3	0,3
	Итого	520	17	17,04	68,12	461	0,23	4,3	5,7	1,41		37,2	212		17,2		4,62

ВТОРНИК

7 день Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Пищевые вещества					Витамины (МГ)					Минеральные вещества						
		Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
Завтрак :																		
№ 374	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	125	11,2	10,5	0,4	265	0,06				0,41		16,1	93		11,5	0,98	
№ 520	Пюре картофельное	150	5,8	5,2	24	195		1,8	0,6	1,5		12	34,5		49,5		4,2	
Таблица	Свекл отварная	60	2,5	4,6	10,7	94	0,1	8,8	0,14	0,9		0,8	36		24		1,5	
№693	Какао с молоком	200	0,2	0	15	58	0	0,3	0	0		12,4	4		2,2		0,32	
Распоряжение	Батон пшеничный	30	3,8	1,44	28,8	150	0,03			0,51		5	16		3		0,3	
	Итого	565	17	17,14	68,2	460	0,06	2,1	0,74	1,91		28,1	127,5		61		5,18	

ПЯТНИЦА

10 День	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций в граммах для обучающихся с 7 до 11 лет	Пищевые вещества			Витамины (МГ)			Минеральные вещества							
				Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак :																	
№ 499	2004 г	Котлета (фарш куриный)	80	16,1	15,1	15,1	262		0,27	0,035		23,4	35,3				14,7
№ 520	2004	Пюре картофельное	150	5,8	5,2	24	195		1,8	0,6	1,5	12	34,5	49,5			4,2
Таблица		Кукуруза консервированная	60	17,8	18	57,1	399	0,06			0,4	16	92	11,4			0,97
№692	2004 г	Кофейный напиток	200	0,2	0	14,9	61		0,3	0	0	12,4	4	2,2			0,32
Распоряжение		Батон пшеничный	30	3,8	1,44	28,8	150	0,03			0,51	5	16	3			0,3
		Итого	520	43,7	39,74	139,9	1067	0,09	2,37	0,635	2,41	68,8	181,8	66,1			20,49