

ВТОРНИК

День 2	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродфинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
			белки	жиры	углеводы		
	ОБЕД						
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,70	5,10	10,30	93,90	110/2004
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	16,36	10,11	15,91	220,07	374/2004
	Рис отварной	180	5,42	9,73	39,37	266,73	511/2004
	Свекла отварная дольками						
	Горошек зеленый консервированный отварной	100	1,66	0,50	10,66	53,78	54-283/2022г Таблица № 24 1994г
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	29,00	118,00	639/2004
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
	ИТОГО ЗА ОБЕД	830	27,38	25,54	116,04	803,38	

СРЕДА

День 3	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродфинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г Сборник рецептур блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
			белки	жиры	углеводы		
	ОБЕД						
	Суп гороховый	250	5,30	5,03	19,90	146,07	54-8с/2022г
	Птица ,тушеная в томатном соусе	100	15,01	12,40	6,56	197,88	444/1994
	Каша рассыпчатая пшеничная	180	9,53	14,82	47,62	361,98	508/2004
	Капуста квашеная	100	1,80	0,10	4,40	25,70	Таблица № 24 1994 г
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	6,50	26,80	54-2гм/2022г
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
	ИТОГО ЗА ОБЕД	830	33,52	32,45	95,78	809,33	

ЧЕТВЕРГ

День 4	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 Марук 1994 г Сборник рецептур блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
			белки	жиры	углеводы		
ОБЕД							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,90	2,50	21,00	118,10	54-7с/2022г
	Шов из птицы	200	14,80	14,80	27,20	301,20	49/2/2004
	Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	100	1,00	7,00	7,00	95,00	Таблица № 24 1994
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	128,00	639/2004
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	50	4,25	0,25	27,00	127,25	Распоряжение
	ИТОГО ЗА ОБЕД	800	23,55	24,55	113,60	769,55	

ПЯТНИЦА

День 5	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 Марук 1994 г Сборник рецептур блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
			белки	жиры	углеводы		
ОБЕД							
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,48	5,03	11,40	100,79	124/2004
	Тефтели	100	13,74	13,74	12,40	228,22	423/1994
	Макаронные изделия отварные Зеленый	180	8,10	9,18	44,10	291,42	332/2004
	Морковь отварная дольками горошек консервированный отварной	100	1,33	0,26	5,53	29,78	Таблица № 24 1994
	Компот из свежих плодов	180	0,36	0,00	31,86	128,88	631/2004
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
	ИТОГО ЗА ОБЕД	830	27,71	28,31	116,09	829,99	

ПОНЕДЕЛЬНИК

День 6	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
			белки	жиры	углеводы		
	ОБЕД						
	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	1,80	5,20	16,50	120,00	138/2004
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	16,36	10,11	15,91	220,07	374/2004
	Рис отварной	180	5,42	9,73	39,37	266,73	511/2004
	Капуста квашеная	100	1,80	0,10	4,40	25,70	Таблица № 24 1994 г
	Кофейный напиток	180	0,18	0,00	6,50	26,80	692/2004
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	88,22	Распоряжение
	ИТОГО ЗА ОБЕД	830	27,26	25,24	93,48	747,52	

ВТОРНИК

День 7	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
			белки	жиры	углеводы		
	ОБЕД						
	Суп гороховый	250	5,30	5,03	19,90	146,07	54-8с/2022г
	Сосиска отварная	100	11,10	23,90	1,60	265,90	413/2004
	Каша рассыпчатая пшенная	180	7,74	12,42	44,64	321,30	508/2004
	Икра свекольная	60	1,30	4,20	6,80	70,20	54-15з/2022г
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	28,26	115,20	639/2004
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	30	2,36	0,15	16,20	75,60	Распоряжение
	ИТОГО ЗА ОБЕД	800	28,34	45,70	117,40	994,27	

СРЕДА

День 8

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 Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,48	5,03	11,40	100,79	124/2004
Птица ,тушеная в томатном соусе	100	15,01	12,40	6,56	197,88	444/1994
Макаронные изделия отварные	180	8,10	9,18	44,10	291,42	332/2004
Морковь отварная дольками						
Зеленый горошек консервированный отварной	100	1,33	0,26	5,53	29,78	Таблица № 24 1994г
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	6,50	26,80	54-2.гв/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	30	2,55	0,15	16,20	76,35	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	840	29,65	27,02	90,29	723,02	

ЧЕТВЕРГ

День 9

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						
Суп картофельный с крупой (рис)	250	1,80	5,20	16,50	120,00	138/2004
Тфтели	100	13,74	13,74	12,40	228,22	423/1994
Каша рассыпчатая пшеничная	180	9,53	14,82	47,62	361,98	508/2004
Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	100	1,00	7,00	7,00	95,00	Таблица № 24 1994
Кофейный напиток	180	0,18	0,00	6,50	26,80	692/2004
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	30	2,55	0,15	16,20	76,35	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	840	28,80	40,91	106,22	908,35	

ПЯТНИЦА

День 10

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лашина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,90	2,50	21,00	118,10	54-7с/2022г
Плов из птицы	200	14,80	14,80	27,20	301,20	492/2004
Капуста квашеная	100	1,80	0,10	4,40	25,70	Таблица № 24 1994 г
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	128,00	639/2004
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	60	5,10	0,30	32,40	152,70	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	810	25,20	17,70	116,40	725,70	