

ср. школа

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	жиры	углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Первая неделя						
понедельник						
Свежий помидор	30	0,28		11,0	4,3	246
Шницель куриный	45	15,38	19,59	18,2	287,1	205
Макароны отварные	180	3,68	3,53	33,55	281,46	227
Сок фруктовый	200			12,0	48,0	293
Хлеб пшеничный	35	1,26	0,2	5,88	71,75	
Итого:		17,9	25,25	82,43	692,61	
Вторник						
Гуляш из говядины	120	28,94	20,54	50,76	385,4	180
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	4,1	10,8	39,84	232	219
Компот из яблок	200	0,33		22,6	91,98	283
Хлеб пшеничный	35	1,26	0,2	5,88	71,75	
Итого:		34,63	31,54	119,08	781,13	
Среда						
Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/30	24,26	18,31	39,75	396,81	141
Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64	300
Хлеб пшеничный	35	1,26	0,2	5,88	71,75	
Итого:		25,64	18,51	57,67	517,20	
четверг						
Салат из св.капусты	60	0,4	0,05	1,3	17,1	4
Котлета рыбная	75	9,2	5,76	11,0	159,0	161
Картофельное пюре	180	4,26	8,08	31,06	213,94	241
Какао на молоке	200	4,85	5,04	32,73	195,71	270
Хлеб дарницкий	30	1,98	0,34	12,4	62,0	
Итого:		20,69	19,27	88,49	647,75	
пятница						
Котлета из филе цыпленка со сметанным соусом	75/25	15,38	19,59	18,2	308,58	209
Рис отварной с маслом	180	5,18	6,78	53,7	300,24	224
Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,07	0,01	15,31	61,62	294
Хлеб пшеничный	35	1,26	0,2	5,88	71,75	
Итого:		21,89	26,58	98,09	792,1	
Вторая неделя						
Понедельник						
Котлета мясная	75	12,85	14,6	8,74	217,83	189
Макароны отварные	180	3,68	3,53	33,55	281,46	227
Чай с сахаром	200			12,07	48,0	293
Хлеб дарницкий	30	1,98	0,34	12,4	62	
Итого:		18,91	18,47	77,73	614,23	

Вторник						
Салат из свежей капусты	60	0,4	0,05	1,3	17,1	4
Биточек рыбный	75	9,2	5,76	11,0	159	161
Картофельное пюре	180	4,26	8,08	31,06	213,94	241
Сок фруктовый	200			12,04	48,64	300
Хлеб дарницкий	30	1,98	0,34	12,4	62	
Итого:		15,84	14,23	67,76	500,04	
Среда						
Каша пшеничная с маслом	200,5	6,25	8,33	35,04	241,11	112
Бутерброд с сыром	20,35	12,45	12,6	25,4	275	376
Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	3,78	3,91	26,04	154,15	285
Банан	200	3,0	1,0	42,0	192,0	
Итого:		25,48	25,84	128,48	862,26	
четверг						
св.огурец	60	0,47	2,68	2,25	32,9	18
Котлета из филе цыпленка	30 75	11,8	13,45	8,52	199,3	209
Картофельное пюре	180	4,26	8,08	31,06	213,94	241
Соус сметанный	25	1,5	1,04	5,4	45,8	263
Сок фруктовый	200			12,0	48	293
Хлеб дарницкий	30	1,98	0,34	12,4	62	
Итого:		20,01	25,59	71,63	601,94	
пятница						
Тефтели мясные в соусе	100	12,85	14,6	8,74	217,83	200
Рис отварной с маслом	180	5,18	6,78	53,7	300,24	224
Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,07	0,01	15,31	61.62	294
Хлеб пшеничный	35	1,26	0,2	5,88	71,75	
Итого:		19,36	21,59	83,63	651,44	