

мБОУ "Лицей имени С.М. Ковалева"
г. Н. Новгород

[illegible]

№: рец	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ	В 1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
1 неделя													
Понедельник													
115-49	Птица тушеная с овощами	7504	17,12	16,2	5,34	163,38	0,1	4,36	17,27	24,41	123,91	63,84	1,05
373-2004	Макароны отварные	150	5,63	4,43	35,9	208,54	0,06	0	18,5	12,06	41,21	7,23	0,74
214-2004	Капуста тушеная	60	1,48	1,78	5,84	45,4	0,01	1,18	51,6	28,8	21,2	10,8	0,4
685-2004	Чай с сахаром	5059	0,18	0	13,53	54,90	0	0,04	0,3	4,5	7,2	3,8	0,73
100м	Хлеб пшеничный	26	2,15	0,28	13,26	64,99	0,03	0	0	6,31	17,85	3,34	0,3
	Итого:	525	26,59	22,68	73,87	535,3	0,2	15,7	87,67	76,06	211,37	89,51	3,22
Вторник													
115-167	Котлеты рублен из птицы с соусом том.	7504	12,73	14,1	12,21	227,31	0,11	0,91	40,7	15,82	121,76	20,19	1,45
115-166	Картофельная жарен	150	3,16	6,83	22,12	105,02	0,13	10,33	24,13	39,51	85,11	28,38	1,06
100м	Салат отварной	60	0,62	0	3,9	18,71	0,01	2,28	5,68	19	22	11	0,7
215-2004	Чай с сахаром	5059	0,18	0	13,53	54,90	0	0,04	0,3	4,5	7,2	3,8	0,73
100м	Хлеб пшеничный	26	2,15	0,3	13,49	71	0,03	0	0	6	19,5	4,2	0,33
	Итого:	542	19,08	21,23	66,25	537,03	0,28	12,66	65,81	84,83	255,57	67,57	4,27

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ	В 1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	Среда												
ТТК-139	Жаркое по домашнему из птицы	70\140	13,57	21,75	20,75	323,07	0,2	6,64	0,07	153,34	256,14	5,68	0,65
214-2004	Капуста тушеная	60	1,48	1,76	5,84	45,4	0,01	11,6	51,6	28,8	21,2	10,8	0,4
464-2018	Кофейный напиток	200	0,01	0,04	19,87	80,25	0,02	0,3	0	129,57	117,88	30,97	0,11
Пром.	Хлеб пшеничный	47	3,74	0,47	22,81	111,74	3,34	0	0	8,44	27,44	5,91	47
	Итого:	517	18,8	24,02	69,27	560,46	3,57	18,54	51,67	320,15	422,66	53,36	48,16
	Четверг												
192-2016	Каша Дружба (рис, пшено)	200	8,79	5,85	24,29	220,19	0,06	0,54	27,4	116,9	125	27,23	0,54
337-2004	Яйцо отварное	40	4,8	4	0,3	56,6	0,03		100	22	77	5	1
131-1984	Икра морковная	60	1	2,6	4,6	47,4		5,7	125	18	26	13	0,48
464-2018	Кофейный напиток	180	0,01	0,04	17,9	72,3	0,02	0,27		116,73	106,2	27,9	0,1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,03	0	0	6	19,5	4,2	0,33
Пром.	Яблоки свежие	127	0,51	0,51	12,76	61,2	0,06	12,95	0	20,7	14,23	12,59	3,08
	Итого:	637	17,48	13,3	74,34	528,69	0,2	19,46	252,4	300,33	367,93	89,92	5,53
	Пятница												
ТТК-174	Тефтели из птицы с соусом томатным	75\47	10,58	19,72	12,04	169,23	0,05	2,46	62,64	14,97	109,9	20,93	1,02
520-2004	Каша гречневая	150	8,77	6,07	39,64	247,34	0,21		19,2	15	181	12	0,04
214-2004	Свекла тушеная	60	1,48	1,76	5,84	45,4	0,01	11,6	51,6	28,8	21,2	10,8	0,4
685-2004	Чай с сахаром	180\9	0,18	0	13,53	54,99	0	0,04	0,3	4,5	7,2	3,8	0,73
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,03	0	0	6	19,5	4,2	0,33
Пром.	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	10,05	48,2	0,05	10,2	0	16,3	11,21	9,92	2,43
	Итого:	651	23,78	28,25	95,59	636,16	0,35	24,3	133,74	85,57	350,01	61,65	4,95

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ	В	С	А	Са	Р	Mg	Fe
2 неделя													
Понедельник													
265-2018	Запеканка из макарон с твор.и сгущ.м	200\9	16,9	17,8	43,17	389,4	0,12	0,4	37,7	157,9	194,2	25,1	1,59
Пром.	Масло сливочное	10	0,08	7,34	0,14	66,67		0	45,46	2,43	3,04	0	0,02
485-2004	Чай с сахаром	180\9	0,18	0	13,53	54,99	0	0,04	0,3	4,5	7,2	3,8	0,73
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,03	0	0	6	19,5	4,2	0,34
Пром.	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	10,05	48,2	0,05	10,2	0	16,3	11,21	9,92	2,43
	Итого:	538	19,93	25,84	81,38	630,26	0,2	10,64	83,46	187,13	235,15	43,02	5,11
Вторник													
ТТК-115	Плов из птицы	75\150	22,43	18,25	44,19	353,83	0,05	2,36	81,44	19,35	198,54	89,9	1,75
214-2004	Капуста тушеная	60	1,48	1,76	5,84	45,4	0,01	11,6	51,6	28,8	21,2	10,8	0,4
495-2004	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	25	102	0	0,02	13,5	45	3,87	1,89	0,08
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,14	0,42	19,06	93,4	0,04	0	0	9,07	25,66	5,53	0,43
	Итого:	505	27,45	20,45	94,09	594,63	0,1	13,98	146,54	102,22	249,27	108,12	2,66
Среда													
ТТК-167	Котлета руб. из птицы с соусом том.	80\30	13,54	15	12,98	241,8	0,1	0,01	43,29	16,83	129,5	21,48	1,54
508-2004	Каша пшеничная	150	6,69	4,52	39,37	225,17	0,2	0	21,48	17,16	122,02	42,36	1,42
131-1984	Икра морковная	60	1	2,6	4,6	47,4		5,7	125	18	26	13	0,48
495-2004	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,75	113,22	0	0,02	14,98	49,95	4,29	2,09	0,09
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,03	0	0	6	19,5	4,2	0,34
	Итого:	570	24,04	22,44	99,19	698,59	0,33	5,73	204,75	107,94	301,31	83,13	3,87

[illegible]