

1 неделя 1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 1 день 1							
Завтрак							
	Шницель рыбный натуральный с маслом	90/5	10,48	11,72	5,38	139,50	235
	Гарнир пюре картофельное	150	3,12	5,10	18,57	132,66	312
	Икра свекольная	60	1,38	4,08	9,24	79,2	75
	Бутерброд с маслом	10/30	2,36	7,52	14,98	137,04	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,20	8,47	40,80	
	Чай с сахаром	200/15	0,1	-	15	60,4	376
Итого за завтрак:		565	18,77	28,62	71,64	589,6	

Использован список рецептов из «Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников» 2005 год

1 неделя 2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 1 день 2							
Завтрак							
	Бройлер - цыпленок отварной с соусом красным основным	90/50	14,13	6,62	3,90	131,70	288
	Каша вязкая пшеничная	150	4,18	4,71	26,17	163,79	303
	Икра кабачковая	60	1,02	5,28	4,62	70,08	50
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,20	8,47	40,80	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,80	379
	Бутерброд с маслом	10/30	2,36	7,52	14,98	137,04	1
Итого за завтрак:		680	26,6	27,01	86,48	695,41	

Использован список рецептов из «Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников» 2005 год

1 неделя 3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 1 день 3							
Завтрак							
	Пудинг из творога со сметаной	150/50	12,25	5,70	31,20	225,10	222
	Бутерброд с маслом	10/30	2,36	7,52	14,98	137,04	1
	Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80	382
	Яблоко свежее	200	0,8	0,8	19,6	90,0	338
Итого за завтрак:		640	19,17	17,22	92,52	602,94	

Использован список рецептов из «Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников» 2005 год

1 неделя 4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 1 день 4							
Завтрак							
	Котлета из говядины с соусом красным основным	90/50	11,51	10,68	23,91	237,80	268/824
	Гарнир макаронные изделия	150	5,36	4,85	28,58	179,41	309
	Икра кабачковая	60	1,02	5,28	4,62	70,08	50
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,47	40,8	
	Чай с сахаром	200/15	0,1	-	15	60,4	376
	Бутерброд с маслом	10/30	2,36	7,52	14,98	137,04	1
Итого за завтрак:		610	21,68	28,53	95,56	725,53	

Использован список рецептов из «Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников» 2005 год

1 неделя 5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 1 день 5							
Завтрак							
	Каша вязкая молочная рисовая с маслом	200/5	5,94	6,9	43,51	260,0	174
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,47	40,8	
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	90,8	376
	Бутерброд с сыром	5/15/30	5,77	8,33	14,95	157,85	3
	Яблоко свежее	200	0,8	0,8	19,6	90,0	338
Итого за завтрак:		685	15,24	17,83	74,23	639,45	

Использован список рецептов из «Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников» 2005 год

2 неделя 6 день

Прием пищи	Наименование блюда	блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
				Б	Ж	У		
1	2		3	4	5	6	7	8
Неделя 1 день 6								
Завтрак								
	Минтай, тушеный в томате с овощами		180	10,92	8,64	8,64	156,36	229
	Гарнир пюре картофельное		150	3,12	5,10	18,57	132,66	312
	Огурцы консервированные		60	0,48	0,12	1,92	10,8	70
	Хлеб ржано-пшеничный		20	1,33	0,20	8,47	40,80	
	Бутерброд с маслом		10/30	2,36	7,52	14,98	137,04	1
	Чай с сахаром		200/15	0,1	-	15	60,4	376
	Яблоко свежее		200	0,8	0,8	19,6	90,0	338
Итого за завтрак:			850	19,11	22,38	87,18	628,06	

Использован список рецептов из «Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников» 2005 год

2 неделя 7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 1 день 7							
Завтрак							
	Плов из бройлер-цыпленка	90/150	16,1	13,6	22,30	276,0	291
	Икра кабачковая	60	1,02	5,28	4,62	70,08	50
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,20	8,47	40,80	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,80	379
	Бутерброд с сыром	5/15/30	5,77	8,33	14,95	157,85	3
Итого за завтрак:		570	27,8	30,09	78,68	696,53	

Использован список рецептов из «Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников» 2005 год

2 неделя 8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 1 день 8							
Завтрак							
	Запеканка из творога со сметаной	150/50	11,38	6,5	27,33	213,34	223
	Бутерброд с маслом	10/30	2,36	7,52	14,98	137,04	1
	Какао с молоком	200	3,7	3,94	26,24	155,22	383
	Яблоко свежее	200	0,8	0,8	19,6	90,0	338
Итого за завтрак:		640	18,24	18,76	88,15	595,6	

Использован список рецептов из «Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников» 2005 год

2 неделя 9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 1 день 9							
Завтрак							
	Котлета из говядины с соусом красным основным	90/50	11,51	10,68	23,91	237,80	268/824
	Гарнир пюре картофельное	150	3,12	5,10	18,57	132,66	312
	Горошек зеленый консервированный	60	1,92	0,12	3,9	24,36	306
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,20	8,47	40,80	
	Чай с сахаром	200/15	0,1	-	15	60,4	376
	Бутерброд с маслом	10/30	2,36	7,52	14,98	137,04	1
Итого за завтрак:		610	20,34	23,62	84,83	633,06	

Использован список рецептов из «Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников» 2005 год

2 неделя 10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 1 день 10							
Завтрак							
	Каша вязкая молочная гречневая с маслом	200/5	8,61	9,13	38,23	269,53	173
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,20	8,47	40,80	
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	90,8	376
	Бутерброд с маслом	10/30	2,36	7,52	14,98	137,04	1
	Яблоко свежее	200	0,8	0,8	19,60	90,0	338
Итого за завтрак:		665	14,5	19,25	98,98	628,17	

Использован список рецептов из «Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников» 2005 год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
Итого: за 10 дней			201,45	233,31	858,25	6434,35	
Среднедневное значение			20,15	23,33	85,83	643,44	
Соотношение Б : Ж : У			1	1	4		

Использован список рецептов из «Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников» 2005
год