

1 неделя, 1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			(г)				
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 1 день 1							
Завтрак							
	Шницель рыбный натуральный с маслом	100/5	15,56	15,97	7,97	237,85	235
	Гарнир пюре картофельное	180	3,74	6,12	22,28	159,16	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 пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	
	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:		650	26,75	34,16	92,85	785,64	

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			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			(г)				
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 1 день 2							
Завтрак							
	Бройлер - цыпленок отварной с соусом крас осн	100/50	21,12	18,67	4,36	269,95	288
	Каша вязкая пшеничная	180	5,02	5,65	31,41	196,60	303
	Икра кабачковая	60	1,02	5,28	4,62	70,08	50
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	
	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	36,71	40,27	107,09	937,46	

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			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			(г)				
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 1 день 3							
Завтрак							
	Пудинг из творога со сметаной	150/50	28,45	11,14	37,03	362,18	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	-	25,2	104,0	338
Итого за завтрак:		640	35,37	21,86	103,95	754,02	

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			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			(г)				
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 1 день 4							
Завтрак							
	Котлета из говядины с соусом красным основным	100/50	15,4	12,10	26,9	278,10	268/824
	Гарнир макаронные изделия	180	6,43	5,81	34,3	215,21	309
	Икра кабачковая	60	1,02	5,28	4,62	70,08	50
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	
	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:		695	28,92	31,18	119,18	872,82	

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	200/5	5,94	6,90	13,51	260,0	173
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	
	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 сыром	5/15/30	5,77	8,33	14,95	157,85	3
	Яблоко свежее	200	0,8	-	25,2	104,0	338
Итого за завтрак:		705	17,52	17,3	94,74	724,64	

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

2 неделя, 1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			(г)				
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 2 день 1							
Завтрак							
	Минтай, тушеный в томате с овощами	180	16,38	8,64	8,64	177,84	229
	Гарнир пюре картофельное	180	3,74	6,12	22,28	159,16	312
	Огурцы консервированные	60	0,48	0,12	1,92	10,8	70
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	
	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	-	25,2	104,0	338
Итого за завтрак:		925	27,47	22,87	111,4	761,23	

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

2 неделя, 2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			(г)				
1	2	3	Б	Ж	У	7	8
Неделя 2 день 2			4	5	6		
Завтрак							
	Плов из бройлер-цыпленка	100/180	29,00	37,00	41,95	616,8	291
	Икра кабачковая	60	1,02	5,28	4,62	70,08	50
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	
	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:		640	42,98	53,76	113,24	1108,52	

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

2 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 2 день 3							
Завтрак							
	Запеканка из творога со сметаной	150/50	27,71	25,58	27,33	450,40	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	-	25,2	104,0	338
Итого за завтрак:		640	34,57	37,04	93,75	846,66	

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

2 неделя, 4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			(г)				
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 1 день 4							
Завтрак							
	Котлета из говядины с соусом красным основным	100/50	15,4	12,10	26,9	278,10	268/824
	Гарнир пюре картофельное	180	3,74	6,12	22,28	159,16	312
	Горошек зеленый консервированный	60	1,92	0,12	3,9	24,36	306
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	
	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:		695	27,13	26,33	106,44	771,05	

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

2 неделя, 5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			(г)	Б	Ж		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 2 день 5							
Завтрак							
	Каша вязкая молочная гречневая с маслом	200/5	8,42	13,21	47,96	344,41	173
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	59,33	
	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	-	25,2	104,0	338
Итого за завтрак:		690	16,21	22,76	126,74	776,38	

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

Прием пищи	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
1	4	5	6	7
Завтрак				
Итого: за 10 дней	293,63	307,53	1069,38	8338,42
Среднедневное значение	29,36	30,75	106,94	833,84
Соотношение Б: Ж : У	1	1	4	

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