

Примерное 10 дневное меню для обучающихся 5—11 классов.

Прием пищи	Наименования блюда	Выход г/шт	Пищевые вещества (г.)			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1	День 1						
Завтрак							
	Запеканка из творога со сметаной	210	42,05	28,51	25,65	360,2	463
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Салат морковный	100	1,08	0,18	8,62	40,4	38
	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,8	214,4	8
	Итого	610	49,47	30,83	90,07	643	
Неделя 1 /	День 2						
	Борщ со сметаной	250	1,81	4,91	125	102,5	25
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,8	214,4	8
	Итого	550	8,15	7,05	181,05	549,9	
Неделя 1	День 3						
	Каша рисовая на молоке со сливочным маслом	250	3,09	4,07	39,08	197	168
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,8	214,4	8
	Итого	550	9,43	6,21	95,78	439,4	
Неделя 1	День 4						
	Рыба припущенная (или запеченная)	100	17,54	2,38	0,31	92,5	245
	Макароны отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	688
	Чай	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,8	214,4	8
	Салат свекольный	100	1,43	6,09	8,36	93,9	33
	Итого	680	31,93	16,03	96,2	630,94	
Неделя 1	День 5						
	Картофель, запеченный брусками	250	0,47	23,42	23	220,67	327
	Салат из свежей капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4	43

	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,8	214,4	8
	Итого	650	8,22	30,64	87,82	550,47	
Неделя 2 День 6							
	Борщ со сметаной	250	1,81	4,91	125	102,5	25
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,8	214,4	8
	Итого	550	15,92	13,19	135,16	693,7	
Неделя 2 День 7							
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	275	7,29	5,7	16,99	297	209
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,8	214,4	8
	Итого	575	13,63	7,84	72,79	539,4	
Неделя 2 День 8							
	Яйцо отварное	60	5,1	4,6	0,3	63	424
	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	694
	Салат капустный	100	1,41	5,08	9,02	87,4	43
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,8	214,4	8
	Итого	640	16,52	17,58	89,65	557,5	
Неделя 2 День 9							
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	269	206
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,8	214,4	8
	Итого	550	11,83	7,42	72,12	511,4	
Неделя 2 День 10							
	Плов из птицы	260	20,3	17	35,69	377	304-1
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Салат свекольный	100	1,43	6,09	8,36	93,9	33
	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,8	214,4	8
	Итого	660	28,07	25,23	99,85	713,3	
	Итого за 10 дней		193,17	162,02	1020,5	5829	