

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		
<b>Неделя 1</b>	<b>День 1</b>						
<b>Завтрак</b>							
	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
	<b>Итого</b>	<b>610</b>	<b>49,47</b>	<b>30,83</b>	<b>90,07</b>	<b>643</b>	
<b>Неделя 1 /</b>	<b>День 2</b>						
	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
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>8,15</b>	<b>7,05</b>	<b>181,05</b>	<b>549,9</b>	
<b>Неделя 1</b>	<b>День 3</b>						
	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
	Йогурт фруктовый	100	2,43	2,54	16,02	103,17	
	<b>Итого</b>	<b>650</b>	<b>9,43</b>	<b>6,21</b>	<b>95,78</b>	<b>439,4</b>	
<b>Неделя 1</b>	<b>День 4</b>						
	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
	<b>Итого</b>	<b>680</b>	<b>31,93</b>	<b>16,03</b>	<b>96,2</b>	<b>630,94</b>	
<b>Неделя 1</b>	<b>День 5</b>						

	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
	<b>Итого</b>	<b>650</b>	<b>8,22</b>	<b>30,64</b>	<b>87,82</b>	<b>550,47</b>	
<b>Неделя 2 День 6</b>							
	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
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>15,92</b>	<b>13,19</b>	<b>135,16</b>	<b>693,7</b>	
<b>Неделя 2 День 7</b>							
	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
	<b>Итого</b>	<b>575</b>	<b>13,63</b>	<b>7,84</b>	<b>72,79</b>	<b>539,4</b>	
<b>Неделя 2 День 8</b>							
	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
	<b>Итого</b>	<b>640</b>	<b>16,52</b>	<b>17,58</b>	<b>89,65</b>	<b>557,5</b>	
<b>Неделя 2 День 9</b>							
	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
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>11,83</b>	<b>7,42</b>	<b>72,12</b>	<b>511,4</b>	
<b>Неделя 2 День 10</b>							
	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
	<b>Итого</b>	<b>660</b>	<b>28,07</b>	<b>25,23</b>	<b>99,85</b>	<b>713,3</b>	
	<b>Итого за 10 дней</b>		<b>193,17</b>	<b>162,02</b>	<b>1020,5</b>	<b>5829</b>	