

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Неделя 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День 1															
ЗАВТРАК	Масло сливочное порц	10	0,14	6,83	0,19	62,8	14/17			44,4	0,11	3,22	3,9	0,11	0,03
	Сыр порционный	20	5,2	5,4	0,7	71,3	15/17		0,56			210			0,18
	Каша рисовая молочная (жидкая)	200	5,24	3,7	33,91	189,93	182/17	0,06	1,36	0	0,12	133,54	46,5	15,5	0,47
	Кофейный напиток на молоке	200	5,19	4,6	28,82	79,44	694 с6 2004	0,03	1,47			158,67	132	29,3	155,2
	Батон нарезной	30	2,91	0,36	14,37	65,1		0,04				7			0,39
	Фрукт Яблоко	1 шт/100	0,4	0,4	9,8	47	338/17	0,03	9			14,4			1,98
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		560	19,08	21,29	87,79	515,57		0,16	12,39	44,4	0,23	526,83	182,4	44,91	158,25
День 2															
ЗАВТРАК	Мясо отварное, запеченное в сметанном соусе	80	10,45	4,98	4,75	135,42	ТТК		0,34			30,98		7,9	1,22
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,76	5,36	39,49	241,15	302/17	0,3		20,04	0,6	15,24	207,4	138	4,7
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,06		15,2	60	377/17		2,8		0,01	3,31	1,54	0,84	0,09
	Батон нарезной	33	3,2	0,4	15,81	71,61		0,033	10			15,8			2,18
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		500	22,47	10,74	75,25	508,18		0,333	13,14	20,04	0,61	65,33	208,94	146,74	8,19
День 3															
ЗАВТРАК	Масло сливочное порц	10	0,14	6,83	0,19	62,8	14/17			44,4	0,11	3,22	3,9	0,11	0,03
	Омлет натуральный с маслом	160	22,2	13,24	5,12	171,72	210/17	0,14	0,78	40	0,1	162,9	3,5	0,1	4,1
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	382/17	0,1	2,54	41,4	0,07	152,94	214,57	45,98	1,25
	Батон нарезной	30	2,91	0,36	14,37	65,1		0,04				7			0,39
	Фрукт Яблоко	1 шт/100	0,4	0,4	9,8	47	338/17	0,03	9			14,4			1,98
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		500	30,55	25,83	61,98	536,62		0,31	12,32	125,8	0,28	340,46	221,97	46,19	7,75

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Неделя 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День 4															
ЗАВТРАК	Овощи свежие или солёные порционные (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71/17	0,024	2,94		12	10,2	18	8,4	0,3
	Плов из филе	50/150	16,79	26,89	46,73	496,16	ТТК 211	0,14	6,2		7,34	28,11	100,88	35,24	1,87
	Чай с сахаром	200			15	60	376/17					0,51			0,05
	Батон нарезной	40	3,88	0,48	19,2	86,8		0,053				9,33			0,52
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		500	21,09	27,43	82,07	650,16		0,217	9,14	0	19,34	48,15	118,88	43,64	2,74
День 5															
ЗАВТРАК	Запеканка творожная с молоком сгущенным	150/10	22,06	9,31	27,52	281,95	223/17	0,06	0,68	13,2	0,13	220,03	6,77	1,22	0,58
	Чай с сахаром с молоком	200	1,45	1,6	17,35	89,6	378/17	0,02	0,65			60,51			0,1
	Батон нарезной	30	2,91	0,36	14,37	65,1		0,04				7			0,39
	Фрукт Яблоко	1шт/110	0,4	0,4	9,8	47	338/17	0,03	9			14,4			1,98
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		500	26,82	11,67	69,04	483,65		0,15	10,33	13,2	0,13	301,94	6,77	1,22	3,05
Неделя 2															
День 6															
ЗАВТРАК	Масло сливочное порц	10	0,14	6,83	0,19	62,8	14/17			44,4	0,11	3,22	3,9	0,11	0,03
	Каша молочная «Дружба»	200	3,94	5,02	22,00	148,94	36 с6 2005	0,16	1,26	20	0,22	130,11	93,67	31,97	1,06
	Какао на молоке	200	6,48	5,35	29,48	193,96	382/17	2,54	41,4	0,07	152,94	214,57	45,98	1,25	
	Батон нарезной	30	2,91	0,36	14,37	65,1		0,04				7			0,39
	Фрукт Яблоко	1шт/100	0,4	0,4	9,8	47	338/17	0,03	9			14,4			1,98
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		540	13,87	17,96	75,84	517,8		2,77	51,66	64,47	153,27	369,3	143,55	33,33	3,46
День 7															
ЗАВТРАК	Котлета куриная (филе)	90	7,3	6,8	6,8	117,3	295/17	0,023			1,74	4,21	0,081		0,27
	Макароньы отварные	180	5,68	3,74	36,05	200,51	202/17	0,09		20	0,82	11,14	45,61	8,21	0,03
	Чай с сахаром	200			15	60	376/17					0,51			0,05
	Батон нарезной	50	4,85	0,6	23,95	108,5		0,05	15			24			3,3
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		500	17,83	11,14	81,8	486,31		0,163	15	20	2,56	39,86	45,691	8,21	3,65

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Неделя 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День 8															
ЗАВТРАК	Масло сливочное порц	10	0,14	6,83	0,19	62,8	14/17			44,4	0,11	3,22	3,9	0,11	0,03
	Омлет натуральный с маслом	160	22,2	13,24	5,12	171,72	210/17	0,14	0,78	40	0,1	162,9	3,5	0,1	4,1
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	382/17	0,1	2,54	41,4	0,07	152,94	214,57	45,98	1,25
	Батон нарезной	30	2,91	0,36	14,37	65,1		0,03	9			14,4			1,98
	Фрукт Яблоко	1шт/100	0,4	0,4	9,8	47	338/17	0,03	9			14,4			1,98
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		500	30,55	25,83	61,98	536,62		0,3	21,32	125,8	0,28	347,86	221,97	46,19	9,34
День 9															
ЗАВТРАК	Овощи свежие или	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71/17	0,024	2,94		12	10,2	18	8,4	0,3
	Гейфтели рыбные	75/50	7,5	5,2	10,1	117,2	239/17	0,09	0,4	34,4	2,7	45,9	123,54	20	0,66
	Картофельное пюре	150	2,75	3,6	18,4	116,8	312/17	0,13	21,6	16,7	0,15	34,9	63,3	24,6	0,99
	Кофейный напиток на молоке	200	5,19	4,6	28,82	179,44	694 с6 2004	0,03	1,47			158,67	132	29,3	155,2
	Батон нарезной	50	4,85	0,6	23,95	108,5		0,05	15			24			3,3
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		565	20,71	14,06	82,41	529,14		0,324	41,41	51,1	14,85	273,67	336,84	82,3	160,45
День 10															
ЗАВТРАК	Масло сливочное порц	20	0,28	13,66	0,38	125,6	14/17			88,8	0,22	6,44	7,8	0,22	0,06
	Сыр порц	20	5,2	5,4	0,7	71,4	15/17		0,56			210			0,18
	Каша молочная пшеничная (жидкая)	200/10	7,6	7,63	37,43	248,7	182/17	0,21	1,31	20	0,17	137,31	94,95	33,25	1,25
	Чай с сахаром	200			15	60	376/17					0,51			0,05
	Батон нарезной	50	4,85	0,6	23,95	108,5		0,05	15			24			3,3
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		500	17,93	27,29	77,46	614,2		0,26	16,87	108,8	0,39	378,26	102,75	33,47	4,84
Среднее значение за 10 дней		524,5	220,9	193,24	755,62	5378,25		4,99	203,58	573,61	191,94	2691,66	1589,76	486,20	361,72
СРЕДНЯЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕРИОД			22,09	19,32	75,56	537,83		0,50	20,36	57,36	19,19	269,17	158,98	48,62	36,17
калорийности			1	1	4										

Примерное десятидневное меню на учебный год.

Возможно изменение норм выхода блюд в сторону уменьшения и увеличения в зависимости от собранных денег на питание.