







Прием пищи		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
<b>Неделя 1</b>							
<b>Четверг</b>							
завтрак	Каша гречневая с маслом и сахаром	250	4,2	8,4	28,2	205,2	19
	Хлеб пшеничный	70	7,9	1	48,3	233,8	27
	Компот из сухофруктов	200	0,8	0	20	83,2	31
	Бутерброд с маслом слив.	40	2,81	3,97	16,96	114,66	25
итого за завтрак		<b>560</b>	<b>7,0</b>	<b>25,9</b>	<b>25,28</b>	<b>241,1</b>	
обед	Рыба припущенная с томатным соусом	180	7,88	4,14	3,74	82,78	229
	Каша пшенная (гарнир)	250	4,4	3,6	25,7	152,8	19
	Салат морковный	100	1,2	8,2	9	114,6	3
	Компот из сухофруктов	200	0,8	0	20	83,2	31
	Хлеб пшеничный	70	7,9	1	48,3	233,8	27
Итого за обед		<b>800</b>	<b>13,81</b>	<b>34,04</b>	<b>57,44</b>	<b>393,13</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1360</b>	<b>20,81</b>	<b>59,94</b>	<b>82,72</b>	<b>634,23</b>	
<b>Неделя 1</b>							
<b>Пятница</b>							
завтрак	Каша гречневая молочная	250	3,9	2,2	18,2	108,2	20
	Хлеб пшеничный	70	7,9	1	48,3	233,8	27
	Бутерброд с повидлом	70	4,8	0,6	58,4	258	
	Чай с сахаром	200	0,8	0,1	16,2	68,9	29
итого за завтрак		<b>570</b>	<b>17,4</b>	<b>3,9</b>	<b>141,1</b>	<b>668,9</b>	
обед	Суп «Крестьянский» с курицей	350	3,2	3,9	3,5	61,9	4
	Салат из свежих помидор и огурцов	100	1	7	3,9	83,6	1
	Чай с сахаром	200	0,8	0,1	16,2	68,9	29
	Хлеб пшеничный	70	7,9	1	48,3	233,8	27
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,31	0,00	15,65	63,84	35

Итого за обед		840	13,21	12,0	87,55	512,04	
<b>Итого за день</b>		<b>1410</b>	<b>30,61</b>	<b>15,9</b>	<b>228,65</b>	<b>1180,94</b>	
Прием пищи		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
<b>Неделя</b>							
<b>Понедельник</b>							
завтрак	Оладьи со сметаной	150	6,0	5,83	32,43	291,2	28
	Чай с сахаром	200	0,8	0,1	16,2	68,9	29
итого за завтрак		<b>350</b>	<b>6,8</b>	<b>5,84</b>	<b>48,45</b>	<b>360,1</b>	
обед	Суп картофельный с горохом	300	4,4	2,4	8,9	74,8	5
	Салат морковный	60	1,2	8,2	9	114,6	3
	Хлеб пшеничный	70	7,9	1	48,3	233,8	27
	Чай с сахаром	200	0,8	0,1	16,2	68,9	29
	Бутерброд с маслом слив.	40	2,81	3,97	16,96	114,66	25
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,31	0,00	15,65	63,84	35
Итого за обед		<b>830</b>	<b>17,42</b>	<b>15,67</b>	<b>115,01</b>	<b>670,6</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1180</b>	<b>24,22</b>	<b>21,51</b>	<b>163,46</b>	<b>1030,7</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>Вторник</b>							
завтрак	Каша манная молочная	250	3,0	3,2	15,3	102	
	Хлеб пшеничный	70	7,9	1	48,3	233,8	27
	Бутерброд с повидлом	70	4,8	0,6	58,4	258	
	Чай с сахаром	200	0,8	0,1	16,2	68,9	29
итого за завтрак		<b>590</b>	<b>16,5</b>	<b>4,9</b>	<b>138,2</b>	<b>662,7</b>	
обед	Борщ с курицей	350	1,81	4,91	125,25	102,5	6
	Салат из свежих помидор и огурцов	100	1	7	3,9	83,6	1
	Хлеб пшеничный	70	7,9	1	48,3	233,8	27
	Чай с сахаром	200	0,8	0,1	16,2	68,9	29



обед	Рыба запеченная с овощами	150	3,7	14	12,9	192	11
	Каша гречневая (гарнир)	150	6,58	5,56	31,67	139	19
	Салат из свежих помидор и огурцов	60	1	7	3,9	83,6	1
	хлеб пшеничный	70	7,9	1	48,3	233,8	27
	компот из сухофруктов	200	0,8	0	20	83,2	31
	бутерброд с маслом слив.	40	2,81	3,97	16,96	114,66	25
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,31	0,6	15,65	66,64	35
итого за обед		<b>830</b>	<b>23,1</b>	<b>28,27</b>	<b>127,06</b>	<b>846,26</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1390</b>	<b>40,31</b>	<b>35,34</b>	<b>236,42</b>	<b>1415,92</b>	
<b>Неделя2</b>							
<b>Пятница</b>							
завтрак	Макароны отварные с сахаром	250	3,7	4,2	28,4	166,2	18
	Хлеб пшеничный	70	7,9	1	48,3	233,8	27
	Бутерброд с маслом слив.	40	2,81	3,97	16,96	114,66	25
	Чай с сахаром	200	0,8	0,1	16,2	68,9	29
итого за завтрак		<b>560</b>	<b>15,21</b>	<b>9,27</b>	<b>109,86</b>	<b>583,56</b>	
обед	Суп «Крестьянский» с курицей	350	1,81	4,91	125,25	102,5	6
	Салат из свежих помидор и огурцов	100	1,6	7,5	4,9	93,5	1
	Хлеб пшеничный	70	7,9	1,8	48,3	233,8	27
	Чай с сахаром	200	0,8	0,1	16,2	68,9	29
	Бутерброд с маслом слив.	40	2,81	3,97	16,96	114,66	25
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,31	0,00	15,65	63,84	35
итого за обед		<b>860</b>	<b>15,23</b>	<b>16,98</b>	<b>226,26</b>	<b>677,3</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1420</b>	<b>30,44</b>	<b>26,25</b>	<b>336,12</b>	<b>1251,19</b>	
<b>Итого за 10 дней</b>		<b>13870</b>	<b>333,57</b>	<b>278,66</b>	<b>2467,46</b>	<b>11666,53</b>	
<b>Среднее значение</b>		<b>1387</b>	<b>33,357</b>	<b>27,87</b>	<b>246,75</b>	<b>1166,65</b>	

**Источник рецептур:** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников.  
Могильный М.П., Тутельян В.А.: ДеЛи принт, 2005. -628с.