

Примерное десятидневное меню
Возрастная категория: 11-12 лет и старше
Категория: учащиеся из малообеспеченных семей

ДЕНЬ 1							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак	Оладьи с повидлом	100/20	9,48	11,52	52,92	353,28	401
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943
Итого за завтрак		320	9,68	11,52	66,92	381,28	
ДЕНЬ 2							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак	Булочка бутербродная	70	20,67	18,96	90,16	591,52	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943
Итого за завтрак		290	5,53	7,56	54,04	619,52	
ДЕНЬ 3							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак	Бутерброд с маслом и сыром	150	5,33	7,56	40,04	249,90	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943
Итого за завтрак		280	5,53	7,56	54,04	277,90	

ДЕНЬ 4							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак	Суп молочный с крупой	200	5,8	5,48	18,57	146,8	94
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943
Итого за завтрак		400	4,04	10,56	46,16	349,6	
ДЕНЬ 5							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак	Булочка бутербродная	70	20,67	18,96	90,16	591,52	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943
Итого за завтрак		200	5,53	7,56	54,04	619,52	
ДЕНЬ 6							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак	Оладьи с повидлом	100/20	9,48	11,52	52,92	353,28	401
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943
Итого за завтрак		320	9,68	11,52	66,92	381,28	
ДЕНЬ 7							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак	Булочка бутербродная	70	20,67	18,96	90,16	591,52	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943
Итого за завтрак		200	5,53	7,56	54,04	619,52	

ДЕНЬ 8							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак	Бутерброд с маслом и сыром	150	5,33	7,56	40,04	249,90	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943
Итого за завтрак		280	5,53	7,56	54,04	277,90	

ДЕНЬ 9							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак	Суп молочный с крупой	200	5,8	5,48	18,57	146,8	94
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943
Итого за завтрак		400	4,04	10,56	46,16	349,6	

ДЕНЬ 10							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак	Булочка бутербродная	70	20,67	18,96	90,16	591,52	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943
Итого за завтрак		270	4,04	10,56	46,16	349,6	

Шеф повар _____