

**ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
завтраков**

День: понедельник
Неделя: первая
Возрастная категория: 5-11 классы

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
284.a	Каша Дружба без сахара	0,200	13	15,75	42	375
	Хлеб высший сорт	0,040	3	0,16	14,8	80
10.11.a	Чай с лимоном	0,200	0	0	0,2	2
		Всего	16	16,35	57	457

День: вторник
Неделя: первая
Возрастная категория: 5-11 классы

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
120	Вермишель молочная без сахара	0,200	4,4	3,76	15,84	116
	Хлеб высший сорт/масло сливочное	0,040/ 0,010	3/ 0,01	0,5/ 0,72	14,8/ 0,01	80/ 66
11.6. a	Компот из сухофруктов без сахара	0,200	0	0	11,6	45
		Всего	7,41	5,08	42,25	307

День: среда
Неделя: первая
Возрастная категория: 5-11 классы

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
284.a	Каша пшеничная молочная без сахара	0,200	6,1	8,75	30	280,3
10.11.a	Чай без сахара	0,200	0	0	0,2	2
	Хлеб высший сорт	0,04	3	0,6	14,8	80
14	Масло сливочное	0,01	0,01	0,72	0,01	66
15	Сыр порционнно	0,015	3,9	3,9	0	52,5
		Всего	13,01	13,97	45,01	480,8

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 5-11 классы

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
203	Макароны отварные	0,200	4,5	5,2	18	214
295	Котлета	0,090	11,45	13,8	10,18	211
	Хлеб высший сорт	0,040	3	0,6	14,8	80
14	Масло сливочное	0,010	0,01	0,72	1,01	66
10.11.а	Чай без сахара	0,200	0	0	0,2	2
		Всего	18,96	20,32	43,19	573

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 5-11 классы

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
4.2	Омлет натуральный	0,100	6,4	7,3	1,3	96
10.11.а	Чай без сахара	0,200	0	0	0,2	2
	Хлеб высший сорт	0,04	3	0,6	14,8	80
		Всего	9,4	7,9	28	178

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 5-11 классы

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
203	Макароны отварные	0,200	4,5	5,2	18	214
15	Сыр порционно	0,015	3,9	3,9	-	52,5
10.11.а	Чай без сахара	0,200	0	0	0,2	2
	Хлеб высший сорт	0,04	3	0,6	14,8	80
		Всего	11,4	9,7	33	348,5

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 5-11 классы

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
	Каша рисовая без сахара	0,200	4.86	7,3	31	280,3

10.11.а	Чай без сахара	0,200	0	0	0,2	2
	Хлеб высший сорт	0,040	3	0,6	14,8	80
14	Масло сливочное	0,010	0,01	0,72	0,01	66
		Всего	7,87	8,62	46,01	428,3

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 5-11 классы

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
5.46	Запеканка из творога без сахара	0,150	12,1	3	5,9	100
10.11.а	Чай без сахара	0,200	0	0	0,2	2
	Хлеб пшеничный	0,040	3	0,6	14,8	80
		Всего	15,1	3,6	20,9	182

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 5-11 классы

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
304	Рис отварной	0,200	4,9	4,3	59,2	160,3
295	Биточки	0,090	11,45	13,8	10,18	211
10.11.а	Чай без сахара	0,200	0	0	0,2	2
	Хлеб высший сорт	0,04	3	0,6	14,8	80
		Всего	19,35	18,7	84,38	453,3

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 5-11 классы

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
203	Макароны отварные	0,200	4,5	5,2	18	214
10.11.а	Чай без сахара	0,200	0	0	0,2	2
	Хлеб высший сорт с маслом	0,04/0,010	3/0,01	0,6/0,72	14,8/0,01	80/66
209	Яйцо	1шт.	3,6	3,88	0,16	51
		Всего	11,11	10,4	3317	413
		Всего за 10 дней	12,96	11,46	43,29	382,09