

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: ШК 7-11 лет

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
181,39	Каша рисовая	150/10	4,6	9,96	32,25	237,47	0,06	0,96	61,32	0,23	97,17	119,73	27,21	0,46	
282,11	Чай	200			9,7	39	0,15	10							
420,02	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1	
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02	
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07	
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	6,25	0,2	14	14	8	2,8	
Итого за Завтрак ШК			су	11,51	20,47	84,28	573,57	0,37	15,03	136,37	1,17	221,57	222,73	46,31	4,35
Обед															
54,47	Рассольник	200/10	2,09	5,01	13,9	109,77	0,09	13,44	173,1	1,59	25,42	63,48	21,76	0,82	
445,37	Биточки мясные с	60/30	9,87	11,79	8,34	178,98	0,08	1,69	48,17	2,2	29,01	108,12	16,03	1,62	
138,21	Картофельное пюре	160	3,51	5,42	23,56	157,53	0,17	27,69	34,87	0,19	57,16	103,79	35,71	1,36	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03	
1,1	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
1,2	Хлеб ржано-	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Итого за Обед			су	20,27	22,82	86,08	630,18	0,56	42,82	256,14	4,94	126,59	333,89	90,3	5,48
Итого за день				31,78	43,29	170,36	1203,75	0,93	57,85	392,51	6,11	348,16	556,62	136,61	9,83

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: ШК 11-18 лет

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
430,36	Каша рисовая	180/10	5,5	10,5	38,7	271,85	0,07	1,16	64,58	0,26	115,86	143,1	32,66	0,55
282,11	Чай	200			9,7	39	0,15	10						
420,02	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	6,25	0,2	14	14	8	2,8
Итого за Завтрак ШК су			12,41	21,01	90,73	607,95	0,38	15,23	139,63	1,2	240,26	246,1	51,76	4,44
Обед														
54,13	Рассольник	250/10	2,55	5,89	17,29	133,16	0,11	16,79	213,7	1,99	29,58	77,83	26,97	1,01
445,37	Биточки мясные с	60/30	9,87	11,79	8,34	178,98	0,08	1,69	48,17	2,2	29,01	108,12	16,03	1,62
138,06	Картофельное пюре	180	3,95	6,09	26,5	177,19	0,2	31,15	39,22	0,22	63,86	116,71	40,14	1,53
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03
420,02	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1
1,2	Хлеб ржано-	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Обед су			21,97	24,47	97,91	699,23	0,65	49,63	301,09	5,52	139,45	367,66	101,34	6,09
Итого за день			34,38	45,48	188,64	1307,18	1,03	64,86	440,72	6,72	379,71	613,76	153,1	10,53