

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

Рацион: ШК 7-11 лет

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
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	
<b>Итого за Завтрак ШК</b>			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
<b>Обед</b>															
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	
<b>Итого за Обед</b>			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
<b>Итого за день</b>				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

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
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	
<b>Итого за Завтрак ШК</b>			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
<b>Обед</b>															
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	
<b>Итого за Обед</b>			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
<b>Итого за день</b>				34,38	45,48	188,64	1307,18	1,03	64,86	440,72	6,72	379,71	613,76	153,1	10,53