

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: ШК 7-11 лет

День: четверг

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	
Завтрак															
227,05	Запеканка из	120/15	25,77	9,69	27,26	303,95	0,07	0,71	51,78	1,33	233,1	291,55	32,62	0,66	
285	Чай с лимоном и	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07	
1,1	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
86,03	Кондитерские	40	2,8	5,6	23,6	140,4	0,08					35	0,05	0,02	
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07	
Итого за Завтрак			су	33,66	18,26	77,55	599,63	0,25	3,58	75,72	1,83	342,2	407,59	43,21	1,57
Обед															
56,64	Борщ с капустой и	200/5	1,6	4,5	8	79,3	0,05	15,7	175	1,5	35,7	43	19,2	0,89	
445,55	Котлеты мясные с	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53	0,08	2,19	63,17	2,27	29,87	109,59	16,87	1,65	
302,00	Каша гречневая	150/5	4,77	4,86	21	148,55	0,16		23,25	0,35	11,64	113,25	75,2	2,55	
305,11	Витаминизированн	200			23,5	95	0,3	20,1							
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	21,14	21,86	92,15	649,38	0,81	37,99	261,42	5,08	91,91	324,34	128,05	6,74
Итого за день				54,8	40,12	169,7	1249,01	1,06	41,57	337,14	6,91	434,11	731,93	171,26	8,31

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: ШК 11-18 лет

День: четверг

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	
Завтрак															
227,05	Запеканка из	120/15	25,77	9,69	27,26	303,95	0,07	0,71	51,78	1,33	233,1	291,55	32,62	0,66	
285	Чай с лимоном и	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07	
1,1	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
86,04	Кондитерские	60	4,2	8,4	35,4	210,6	0,09					38	0,07	0,03	
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07	
Итого за Завтрак			су	35,06	21,06	89,35	669,83	0,26	3,58	75,72	1,83	342,2	410,59	43,23	1,58
Обед															
56,13	Борщ с капустой и	250/10	2,03	5,67	10,16	100,62	0,06	19,89	221,7	1,96	45,28	54,52	24,42	1,13	
445,55	Котлеты мясные с	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53	0,08	2,19	63,17	2,27	29,87	109,59	16,87	1,65	
302,00	Каша гречневая	150/5	4,77	4,86	21	148,55	0,16		23,25	0,35	11,64	113,25	75,2	2,55	
305,11	Витаминизированн	200			23,5	95	0,3	20,1							
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	21,57	23,03	94,31	670,70	0,82	42,18	308,12	5,54	101,49	335,86	133,27	6,98
Итого за день				56,63	44,09	183,66	1340,53	1,08	45,76	383,84	7,37	443,69	746,45	176,5	8,56