

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготавливаемых блюд для обучающихся 7-11 лет (лист 8)

Рацион: ШК 7-11 лет

День: среда

Неделя: 2

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
тк 129,16	Суп гороховый с	250/20/20	13,45	4,7	31,6	225,3	0,38	11,96	261,9	2,46	50,09	108,03	47,52	3,55
305,11	Витаминизированн	200			23,5	95	0,3	20,1						
1,1	Бутерброд с маслом	30\10	2,48	7,55	16,63	144,1	0,1		45	0,55	8,4	22,5	4,2	0,77
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 Завтрак			18,33	12,55	85,53	530,4	0,9	32,06	306,9	3,52	67,19	169,53	64,32	5,22
38,59	Яблоко	125	0,5	0,5	12,25	58,75	0,04	12,5	6,25	0,25	20	13,75	11,25	2,75
Обед														
25,23	Салат из свеклы с	60	1,12	5,07	6,58	76,37	0,01	7,48	1,5	2,27	29,88	32,26	16,59	1,06
53,42	Щи из свежей	200/10	1,68	4,86	7,36	80,73	0,05	24,02	167,27	1,54	33,58	38,47	16,71	0,61
97,64	Жаркое по-	180	11,56	16	21,08	257,88	0,18	26,46	12	3	23,88	168,07	41,35	2,55
289	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98	0,04	1,3	22,12	0,01	108,57	116,2	31	1,01
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			23,56	29,93	84,52	682,98	0,54	59,26	202,89	7,93	212,61	420,00	123,85	7,13
Итого за день			41,89	42,48	170,05	1213,38	1,44	91,32	509,79	11,45	279,8	589,53	188,17	12,35

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготавливаемых блюд для обучающихся 12 лет и старше (лист 8)

Рацион: ШК 12 лет и старше

День: среда

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
тк 129,17	Суп картофельный с	250/20/30	21,37	15,71	37,19	240	0,39	12,11	261,9	2,46	53,59	108,03	47,52	3,58
305,11	Витаминизированн	200			23,5	95	0,3	20,1						
1,1	Бутерброд с маслом	30\10	2,48	7,55	16,63	144,1	0,1		45	0,55	8,4	22,5	4,2	0,77
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 Завтрак			26,25	23,56	91,12	545,1	0,91	32,21	306,9	3,52	70,69	169,53	64,32	5,25
38,59	Яблоко	125	0,5	0,5	12,25	58,75	0,04	12,5	6,25	0,25	20	13,75	11,25	2,75
Обед														
25,27	Салат из свеклы с ра	100	1,87	8,42	10,97	126,99	0,02	12,47	2,49	3,78	49,82	53,79	27,65	1,77
53,05	Щи из свежей	250/10	1,7	5,6	8,4	91	0,05	0,04	213,1	1,93	31,82	50,38	19,09	0,7
97,65	Жаркое по-	200	12,74	15,52	23,48	284,94	0,2	29,49	13,61	3,31	26,51	185,83	45,92	2,82
289	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98	0,04	1,3	22,12	0,01	108,57	116,2	31	1,01
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			25,51	33,54	92,35	770,93	0,57	43,30	251,32	10,14	233,42	471,20	141,86	8,20
Итого за день			51,76	57,1	183,47	1316,03	1,48	75,51	558,22	13,66	304,11	640,73	206,18	13,45