

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся 7-11 лет (лист 5)

Рацион: ШК 7-11 лет

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	В1
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
195	Каша пшеничная	180/5	6,5	7,3	31,9	213	0,12
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9	
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03
1,5	Бутерброд с сыром	30\10	5,03	2,96	16,5	113	0,11
1,2	Хлеб ржано-	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12
Итого за Завтрак ШК сум			14,33	10,96	81,98	478,90	0,38
Обед							
67,32	Свекольник со	200/10	1,6	4,08	10,96	86,4	0,07
506,26	Тефтели из	60/30	8,66	12,10	8,33	177,10	0,07
497,02	Каша гречневая	150/5	9,04	5,98	40,83	252,96	0,31
285	Чай с лимоном и	200	0,06	0,01	10,19	42,28	
1,1	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1
1,2	Хлеб ржано-	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12
Итого за Обед сум			24,16	22,77	100,61	702,74	0,67
Итого за день			38,49	33,73	182,59	1181,64	1,05

Возраст: 7-11 лет

Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
9	10	11	12	13	14	15
0,46	68,3	0,22	117,9	52	31,94	0,87
			0,3			0,03
10		0,2	16	11	9	2,2
0,07	23,8	0,49	106	79,5	9,7	0,82
		0,51	8,7	39	12,6	0,9
10,53	92,10	1,42	248,90	181,50	63,24	4,82
15,48	176,1	1,6	46,98	65,66	28,85	1,47
3,66	47,64	2,79	30,82	103,73	16,7	1,53
	23,93	0,62	18,42	214,27	143,0	4,82
2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07
		0,45	6	19,5	4,2	0,75
		0,51	8,7	39	12,6	0,9
21,94	247,81	5,98	114,02	443,70	206,14	9,54
32,47	339,91	7,4	362,92	625,2	269,38	14,36

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся 12 лет и старше (

Рацион: ШК 12 лет и старше

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	B1
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
195/1	Каша пшеничная	250/7	9,1	10,1	44,66	296	0,17
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9	
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03
1,5	Бутерброд с сыром	30\10	5,03	2,96	16,5	113	0,11
1,1	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1
Итого за Завтрак ШК сум			16,93	13,76	97,44	573,90	0,41
Обед							
67,08	Свекольник со	250/5	1,88	4,22	13,54	99	0,08
506,25	Тефтели из	60/40	8,76	12,21	8,85	180,64	0,08
497,03	Каша гречневая	180/5	10,85	7,18	49,00	303,55	0,37
285	Чай с лимоном и	200	0,06	0,01	10,19	42,28	
1,1	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1
1,2	Хлеб ржано-	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12
Итого за Обед сум			26,35	24,22	111,88	769,47	0,75
Итого за день			43,28	37,98	209,32	1343,37	1,16

Возраст: 12 лет и старше

Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
9	10	11	12	13	14	15
0,64	75,9	0,24	163,75	57,7	44,35	0,96
			0,3			0,03
10		0,2	16	11	9	2,2
0,07	23,8	0,49	106	79,5	9,7	0,82
		0,45	6	19,5	4,2	0,75
10,71	99,70	1,38	292,05	167,70	67,25	4,76
19,34	212,24	1,98	52,13	77,5	35,4	1,82
4,16	62,64	2,85	31,69	105,20	17,5	1,57
	23,93	0,62	22,10	214,27	143,0	4,82
2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07
		0,45	6	19,5	4,2	0,75
		0,51	8,7	39	12,6	0,9
26,30	298,95	6,42	123,72	457,01	213,53	9,93
37,01	398,65	7,8	415,77	624,71	280,78	14,69