

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: ШК 7-11 лет

День: среда

Неделя: 2

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>															
131,79	Плов из мяса птицы	170	14,37	15,78	35,23	339,82	0,1	3,76	234,26	4,93	21,17	172,64	39,9	1,42	
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	
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02	
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	6,25	0,2	14	14	8	2,8	
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	
<b>Итого за Завтрак</b>			сул	17,91	23,54	82,25	618,2	0,22	10,56	285,65	5,69	46,67	210,68	52,94	5,06
<b>Обед</b>															
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	
96,18	Гуляш	40/40	12,25	13,36	2,82	180,5	0,05	1,96	7,7	1,74	15	127	17,04	1,9	
211,05	Макаронные	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5	0,09		22,5	0,84	15,59	47,18	8,66	0,88	
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>			сул	24,55	23,13	87,54	655,63	0,41	25,98	197,47	5,08	79,17	271,15	59,21	5,07
<b>Итого за день</b>				42,46	46,67	169,79	1273,83	0,63	36,54	483,12	10,77	125,84	481,83	112,15	10,13

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: ШК 11-18 лет

День: среда

Неделя: 2

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>															
131,79	Плов из мяса птицы	170	14,37	15,78	35,23	339,82	0,1	3,76	234,26	4,93	21,17	172,64	39,9	1,42	
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	
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02	
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	6,25	0,2	14	14	8	2,8	
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	
<b>Итого за Завтрак</b>			сул	17,91	23,54	82,25	618,2	0,22	10,56	285,65	5,69	46,67	210,68	52,94	5,06
<b>Обед</b>															
53,42	Щи из свежей	200/10	1,68	4,86	7,36	80,73	0,05	24,04	172,62	1,55	37,98	41,52	17,16	0,62	
96,18	Гуляш	40/40	12,25	13,36	2,82	180,5	0,05	1,96	7,7	1,74	15	127	17,04	1,9	
211,05	Макаронные	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5	0,09		22,5	0,84	15,59	47,18	8,66	0,88	
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>			сул	24,55	23,13	87,54	655,63	0,41	26	202,82	5,09	83,57	274,2	59,66	5,08
<b>Итого за день</b>				42,46	46,67	169,79	1273,83	0,63	36,56	488,47	10,78	130,24	484,88	112,6	10,14