

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся 7-11 лет (лист 9)

Рацион: ШК 7-11 лет

День: четверг

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		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
506,26	Тефтели из	60/30	8,66	12,10	8,33	177,10	0,07	3,66	47,64	2,79	30,82	103,73	16,7	1,53	
211,06	Макаронные	180/10	6,97	4,44	44,48	245,99	0,11		22,5	1	18,32	56,31	10,39	1,06	
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	
Итого за Завтрак			су	18,0	16,8	79,3	541,0	0,3	3,7	70,1	4,2	55,4	179,5	31,3	3,4
Обед															
56,64	Борщ с капустой и	200/5	1,36	4	9,28	77,6	0,04	15,9	174,15	1,56	33,58	41,79	19,27	0,9	
80,55	Рыба, тушенная с	45/45	9,15	7,03	1,96	108,13	0,08	1,99	401,53	3,12	32,68	147,92	39,13	0,66	
497,02	Каша гречневая	150/5	9,04	5,98	40,83	252,96	0,31		23,93	0,62	18,42	214,27	143,0	4,82	
294,01	Компот из свежих	200	0,16	0,16	18,89	68	0,01	4	2	0,08	6,85	4,4	3,6	0,93	
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			су	25,31	17,87	106,76	676,69	0,70	21,89	601,61	6,49	108,23	473,38	223,18	9,21
Итого за день				43,34	34,71	186,05	1217,68	0,98	25,55	671,75	10,73	163,67	652,92	254,44	12,58

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся 12 лет и старше (лист 9)

Рацион: ШК 12 лет и старше

День: четверг

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ ре- с- е- д.	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															
506,25	Тефтели из	60/40	8,76	12,21	8,85	180,64	0,08	4,16	62,64	2,85	31,69	105,20	17,5	1,57	
211,06	Макаронные	180/10	6,97	4,44	44,48	245,99	0,11		22,5	1	18,32	56,31	10,39	1,06	
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	
Итого за Завтрак			су	20,5	17,3	93,6	610,5	0,4	4,2	85,1	4,8	65,0	220,0	44,7	4,3
Обед															
56,13	Борщ с капустой и	250/10	1,7	5	11,6	97	0,06	19,89	221,7	1,96	45,28	54,52	24,42	1,13	
80,62	Рыба, тушенная с	50/50	10,18	7,78	2,17	119,99	0,08	30,04	446,15	3,46	45,28	164,48	43,48	0,73	
497,03	Каша гречневая	180/5	10,85	7,18	49,00	303,55	0,37		23,93	0,62	22,10	214,27	143,0	4,82	
294,01	Компот из свежих	200	0,16	0,16	18,89	68	0,01	4	2	0,08	6,85	4,4	3,6	0,93	
420,02	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1	
421,11	Хлеб ржано-	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2	
Итого за Обед			су	29,29	20,92	122,06	780,54	0,82	53,93	693,78	7,40	139,11	515,67	236,88	9,81
Итого за день				49,82	38,17	215,67	1391,07	1,23	58,09	778,92	12,21	204,12	735,68	281,58	14,12