

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся 7-11 лет (лист 3)

Рацион: ШК 7-11 лет

День: среда

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	В1
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
56,14	Борщ со сметаной, с	250/10/20	7,25	5,42	11,7	123,3	0,07
1,3	Бутерброд с маслом	30\5\10	5,07	6,59	16,57	146,05	0,11
305,11	Витаминизированны	200			23,5	95	0,3
421,11	Хлеб ржано-	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16
Итого за Завтрак сум			15,52	12,41	70,17	452,35	0,64
Обед							
21	Салат витаминный	80	1,3	3,6	8,9	72	0,02
129,14	Суп картофельный с	250/20	7,9	4,3	31,5	199	0,36
684	Жаркое по-	150	9,62	11,75	17,58	190	0,15
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9	
420,02	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104	0,14
1,2	Хлеб ржано-	30	2,40	0,3	13,8	66	0,12
Итого за Обед сум			24,42	20,35	103,76	670,90	0,79
Итого за день			39,94	32,76	173,93	1123,25	1,43

Возраст: 7-11 лет

Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
9	10	11	12	13	14	15
20,07	223	1,96	47,04	91,71	43,12	1,43
0,07	46,3	0,54	107,2	81	9,7	0,83
20,1						
		0,68	11,6	52	16,8	1,2
40,24	269,3	3,18	165,84	224,71	69,62	3,46
11,1			30,82		15,74	0,77
11,65	261,9	2,46	43,17	108,03	40,36	2,88
22,08	10,2	2,5	19,9	139,98	34,48	2,13
			0,3			0,03
		0,6	8	26	5,6	1
		0,51	8,7	39	12,6	0,9
44,83	272,10	6,07	110,89	313,01	108,78	7,71
85,07	541,4	9,25	276,73	537,72	178,4	11,17

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

Рацион: ШК 12 лет и старше

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	B1
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
тк 129,17	Суп картофельный с	250/20/30	21,37	15,71	37,19	240	0,39
305,11	Витаминизированны	200			23,5	95	0,3
1,1	Бутерброд с маслом	30\10	2,48	7,55	16,63	144,1	0,1
1,2	Хлеб ржано-	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12
Итого за Завтрак сум			26,25	23,56	91,12	545,1	0,91
38,59	Яблоко	125	0,5	0,5	12,25	58,75	0,04
Обед							
25,27	Салат из свеклы с рас	100	1,87	8,42	10,97	126,99	0,02
53,05	Щи из свежей	250/10	1,7	5,6	8,4	91	0,05
97,65	Жаркое по-	200	12,74	15,52	23,48	284,94	0,2
289	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98	0,04
420,02	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104	0,14
1,2	Хлеб ржано-	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12
Итого за Обед сум			25,51	33,54	92,35	770,93	0,57
Итого за день			51,76	57,1	183,47	1316,03	1,48

Возраст: 12 лет и старше

Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
9	10	11	12	13	14	15
12,11	261,9	2,46	53,59	108,03	47,52	3,58
20,1						
	45	0,55	8,4	22,5	4,2	0,77
		0,51	8,7	39	12,6	0,9
32,21	306,9	3,52	70,69	169,53	64,32	5,25
12,5	6,25	0,25	20	13,75	11,25	2,75
12,47	2,49	3,78	49,82	53,79	27,65	1,77
0,04	213,1	1,93	31,82	50,38	19,09	0,7
29,49	13,61	3,31	26,51	185,83	45,92	2,82
1,3	22,12	0,01	108,57	116,2	31	1,01
		0,6	8	26	5,6	1
		0,51	8,7	39	12,6	0,9
43,30	251,32	10,14	233,42	471,20	141,86	8,20
75,51	558,22	13,66	304,11	640,73	206,18	13,45