

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся 7-11 лет (лист 6)

Рацион: ШК 7-11 лет

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

| №<br>ре.                                     | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>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   |
| <b>Завтрак</b>                               |                                                            |                 |                      |       |        |                     |               |       |        |      |                           |        |       |      |
| ттк211,08                                    | Макаронные изделия отварные с томатным соусом              | 150/5/30        | 6,15                 | 4,83  | 38,8   | 214,7               | 0,1           | 1,5   | 67,5   | 1,12 | 18,95                     | 51,77  | 11,26 | 1    |
| 1,5                                          | Бутерброд с сыром                                          | 30\10           | 5,03                 | 2,96  | 16,5   | 113                 | 0,11          | 0,07  | 23,8   | 0,49 | 106                       | 79,5   | 9,7   | 0,82 |
| 283                                          | Чай с сахаром                                              | 200             |                      |       | 9,98   | 39,9                |               |       |        |      | 0,3                       |        |       | 0,03 |
| 86,12                                        | Сок фруктовый                                              | 200             | 1                    | 0,2   | 20,2   | 92                  | 0,02          | 4     | 6,25   | 0,2  | 14                        | 14     | 8     | 2,8  |
| Итого за Завтрак суммарная масса порции: 625 |                                                            |                 | 12,18                | 7,99  | 85,48  | 459,6               | 0,23          | 5,57  | 97,55  | 1,81 | 139,25                    | 145,27 | 28,96 | 4,65 |
| <b>Обед</b>                                  |                                                            |                 |                      |       |        |                     |               |       |        |      |                           |        |       |      |
| 58                                           | Суп картофельный                                           | 250             | 2,4                  | 2,5   | 18,1   | 107                 | 0,1           | 9,64  | 3      |      | 15,1                      | 78,69  | 27,13 | 1,01 |
| 445,37                                       | Котлеты мясные с томатным соусом                           | 60/30           | 9,87                 | 11,79 | 8,34   | 178,98              | 0,08          | 1,69  | 48,17  | 2,2  | 29,01                     | 108,12 | 16,03 | 1,62 |
| 610,03                                       | Рис припущенный                                            | 150             | 3,79                 | 6,54  | 38,96  | 208                 | 0,04          |       | 37,35  | 0,29 | 11,71                     | 81,24  | 26,58 | 0,59 |
| 293                                          | Компот из смеси сухофруктов                                | 200             | 0,44                 | 0,09  | 32,92  | 128,6               |               |       |        |      | 0,6                       |        |       | 0,06 |
| 1,1                                          | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 30              | 2,4                  | 0,3   | 16,5   | 78                  | 0,1           |       |        | 0,45 | 6                         | 19,5   | 4,2   | 0,75 |
| 1,2                                          | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания                  | 30              | 2,4                  | 0,3   | 13,8   | 66                  | 0,12          |       |        | 0,51 | 8,7                       | 39     | 12,6  | 0,9  |
| Итого за Обед суммарная масса порции:750     |                                                            |                 | 21,30                | 21,52 | 128,62 | 766,58              | 0,44          | 11,33 | 88,52  | 3,45 | 71,12                     | 326,55 | 86,54 | 4,93 |
| <b>Итого за день</b>                         |                                                            |                 | 33,48                | 29,51 | 214,1  | 1226,18             | 0,67          | 16,9  | 186,07 | 5,26 | 210,37                    | 471,82 | 115,5 | 9,58 |

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся 12 лет и старше (лист 6)

Рацион: ШК 12 лет и старше

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

| №<br>рец.                                    | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>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   |
| <b>Завтрак</b>                               |                                                            |                 |                      |       |        |                     |               |       |        |      |                           |        |        |      |
| тк211,07                                     | Макаронные изделия отварные с томатным соусом              | 180/10/30       | 6,15                 | 4,83  | 38,8   | 285,1               | 0,1           | 1,5   | 67,5   | 1,12 | 18,95                     | 51,77  | 11,26  | 1    |
| 1,5                                          | Бутерброд с сыром                                          | 30\10           | 5,03                 | 2,96  | 16,5   | 113                 | 0,11          | 0,07  | 23,8   | 0,49 | 106                       | 79,5   | 9,7    | 0,82 |
| 283                                          | Чай с сахаром                                              | 200             |                      |       | 9,98   | 39,9                |               |       |        |      | 0,3                       |        |        | 0,03 |
| 86,12                                        | Сок фруктовый                                              | 200             | 1                    | 0,2   | 20,2   | 92                  | 0,02          | 4     | 6,25   | 0,2  | 14                        | 14     | 8      | 2,8  |
| Итого за Завтрак суммарная масса порции: 660 |                                                            |                 | 12,18                | 7,99  | 85,48  | 530                 | 0,23          | 5,57  | 97,55  | 1,81 | 139,25                    | 145,27 | 28,96  | 4,65 |
| <b>Обед</b>                                  |                                                            |                 |                      |       |        |                     |               |       |        |      |                           |        |        |      |
| 58                                           | Суп картофельный                                           | 250             | 2,4                  | 2,5   | 18,1   | 107                 | 0,1           | 9,64  | 3      |      | 15,1                      | 78,69  | 27,13  | 1,01 |
| 445,36                                       | Котлеты мясные с томатным соусом                           | 60/40           | 9,97                 | 11,9  | 8,87   | 182,53              | 0,08          | 2,19  | 63,17  | 2,27 | 29,87                     | 109,59 | 16,87  | 1,65 |
| 611,02                                       | Рис припущенный                                            | 180             | 4,55                 | 7,88  | 46,75  | 250                 | 0,05          |       | 45     | 0,35 | 14,06                     | 97,5   | 31,9   | 0,7  |
| 293                                          | Компот из смеси сухофруктов                                | 200             | 0,44                 | 0,09  | 32,92  | 128,6               |               |       |        |      | 0,6                       |        |        | 0,06 |
| 420,02                                       | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 40              | 3,2                  | 0,4   | 22     | 104                 | 0,14          |       |        | 0,6  | 8                         | 26     | 5,6    | 1    |
| 1,2                                          | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания                  | 30              | 2,4                  | 0,3   | 13,8   | 66                  | 0,12          |       |        | 0,51 | 8,7                       | 39     | 12,6   | 0,9  |
| Итого за Обед суммарная масса порции: 800    |                                                            |                 | 22,96                | 23,07 | 142,44 | 838,13              | 0,49          | 11,83 | 111,17 | 3,73 | 76,33                     | 350,78 | 94,10  | 5,32 |
| <b>Итого за день</b>                         |                                                            |                 | 35,14                | 31,06 | 227,92 | 1368,13             | 0,72          | 17,4  | 208,72 | 5,54 | 215,58                    | 496,05 | 123,06 | 9,97 |